# อนุสรณ์

ในงานพระราชทานเพลิงศพ เป็นกรณีพิเศษ

# นายผุส ปุ่นเอม

ณ วัดอุทัยธาราม

ตำบลบางกะปิ อำเภอห้วยขวาง กรุงเทพมหานคร

วันอาทิตย์ที่ ๑๗ ธันวาคม พุทธศักราช ๒๕๔๓

# อนุสรณ์

## ในงานพระราชทานเพลิงศพ

## เป็นกรณีพิเศษ

# นายผุส ปุ่นเอม

ณ วัดอุทัยธาราม

ตำบลบางกะปิ อำเภอห้วยขวาง กรุงเทพมหานคร

วันอาทิตย์ที่ ๑๗ ธันวาคม พุทธศักราช ๒๕๔๓

(แบบ ค.)

หมายรับสั่งที่ ๑๔๘๙๗

สำนักพระราชวัง

๒๘ กรกฎาคม ๒๕๔๓

พระราชทานเพลิงศพ นายผูส ปุ้นเอม เป็นกรณีพิเศษ ณ เมรุวัดอุทัยธาราม เขตห้วยขวาง กรุงเทพมหานคร

วันอาทิตย์ที่ ๑๗ ธันวาคม ๒๕๔๓ เวลา ๑๗.๐๐ น. พระราชทานเพลิง

คมกฤษ/พิมพ์/สุระศักดิ์ /ทาน.

| วัน | หน้าที่ พนักงานพระราชพิธี |
| --- | --- |
| | นำหมายเรียน เจ้าภาพศพ นายผูส ปุ้นเอม เพื่อทราบ<br>เครื่องพระราชทานเพลิง และเจ้าพนักงานผู้เชิญมานี้ เจ้าภาพไม่ต้องเสียค่าใช้จ่ายอย่างใดทั้งสิ้น. |

ทั้งนี้ ให้จัดการตามหน้าที่และกำหนดวันตามรับสั่งอย่าให้ขาดเหลือ ถ้าสงสัยก็ให้ถามผู้รับรับสั่งโดยหน้าที่ราชการ

ผู้รับรับสั่ง

# สำนึกในพระมหากรุณาธิคุณ

เนื่องในวโรกาสที่พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว ทรงพระกรุณาโปรดเกล้าโปรดกระหม่อมพระราชทานเพลิงศพ นายผุส ปุ่นเอม เป็นกรณีพิเศษ ซึ่งนับเป็นพระมหากรุณาธิคุณล้นเกล้าล้นกระหม่อม และเป็นเกียรติอันสูงสุดแก่ผู้วายชนม์ และวงศ์ตระกูลอย่างหาที่สุดมิได้

ข้าพระพุทธเจ้า ภรรยาและบุตร ขอน้อมเกล้าน้อมกระหม่อมถวายบังคม ณ เบื้องพระยุคลบาทด้วยความจงรักภักดี สำนึกในพระมหา-กรุณาธิคุณอันใหญ่หลวงนี้ และขอเทิดทูนไว้เหนือเกล้าเหนือกระหม่อมเป็นศิริมงคลแก่วงศ์ตระกูลชั่วกาลนาน

**ด้วยเกล้าด้วยกระหม่อมขอเดชะ**

**ข้าพระพุทธเจ้า นางสายใจ ปุ่นเอม ภรรยา**

**นายไกรสีห์-นางผ่องจิตร์ กรรณสูต บุตร**

# กราบขอบพระคุณ

เจ้าภาพรู้สึกสำนึกในพระคุณของท่านที่เคารพ และขอกราบขอบคุณท่านเจ้าอาวาส–รองเจ้าอาวาส (วัดอุทัยธาราม)

– วัดและมูลนิธิต่างๆ
– บริษัทเดอะมอลล์กรุ๊ฟ (สาขารามคำแหง)
– บริษัทเดอะมอลล์ช้อปปิ้งเซ็นเตอร์ (สาขารามคำแหง)
– บริษัทศุภชัยแอนด์แฟมิลี่ (วีว่าพาเลซ สุขาภิบาล ๓)
– บริษัท MMC สิทธิผล จำกัด (สาขาร่มเกล้าและสุขาภิบาล ๓)
– บริษัท MS โฮลดิ้งแอนด์เฮ้าซิ่ง จำกัด (สาขารามคำแหง)
– ห้างหุ้นส่วนจำกัดโรงงานซักฟอกชินไฉฮั้ว (สาขาพัฒนาการ)
– บริษัทยูนิคการ์เม้น จำกัด (สาขาพัฒนาการ)
– บริษัทเชลล์ (สาขาคลองตัน)
– ห้างร้านต่างๆ
– และบรรดาญาติมิตร เป็นอย่างสูงที่เป็นธุระจัดการ รวมทั้งได้ให้เกียรติมาร่วมพิธีศพ

นับแต่ข่าวการถึงแก่กรรมของ นายผุส ปุ้นเอม ได้แพร่ออกไป ท่านผู้มีเกียรติ บริษัท–ห้างร้าน ได้กรุณามาร่วมแสดงความเสียใจและให้กำลังใจแก่เจ้าภาพและครอบครัว ได้นำพวงหรีดและดอกไม้มาเคารพเป็นจำนวนมาก ได้ร่วมพิธีรดน้ำศพ เป็นเจ้าภาพสวดพระอภิธรรมบำเพ็ญกุศล รวมทั้งได้กรุณามาร่วมงานพระราชทานเพลิงศพ (เป็นกรณีพิเศษ) ด้วย นอกจากนี้ญาติมิตรยังได้มาช่วยบรรเลงดนตรีอันไพเราะและแสดงนาฏศิลป์อันงดงามตามที่ผู้วายชนม์ชื่นชอบ เจ้าภาพรู้สึกซาบซึ้งเป็นอย่างยิ่ง และขอขอบพระคุณทุกท่านเป็นอย่างสูงในโอกาสนี้

**นางสายใจ ปุ้นเอม ภรรยา**

**นายไกรสีห์–นางผ่องจิตร์ กรรณสูต บุตร**



นายผุส ปุ่นเอม

ชาตะ สิงหาคม ๒๔๖๖

มรณะ ๒๓ เมษายน ๒๕๔๓

รวมอายุได้ ๗๔ ปี ๘ เดือน

# ประวัติ

นายผุส ปุ่นเอม เกิดเมื่อปีจอ ตรงกับเดือนสิงหาคม ๒๔๖๖ ที่กรุงเทพมหานคร เป็นบุตรคนเดียวของนายสุข และ นางผาด (มีสุข) ปุ่นเอม สำเร็จการศึกษาจากวิทยาลัยเทคโนโลยีวิทยาเขตอุเทนถวาย (ชื่อเดิม โรงเรียนก่อสร้างอุเทนถวาย)

นายผุส ปุ่นเอม สมรสกับ นางสายใจ ปุ่นเอม (สลัดทุกข์) เมื่อปี พ.ศ. ๒๔๙๕ มีธิดา ๑ คน คือ

นางผ่องจิตร์ กรรณสูต (ปุ่นเอม) ได้สมรสกับ นายไกรสีห์ กรรณสูต รองผู้ว่าการไฟฟ้าฝ่ายผลิตแห่งประเทศไทย มีบุตรธิดา ๔ คนคือ

๑. นายนพเดช กรรณสูต สำเร็จการศึกษาจาก Wyoming Seminary Preparatory School ปริญญาตรี ด้านเศรษฐศาสตร์ จาก University of Maryland และ ปริญญาโทสาขาเดียวกันจาก University of Texas ประเทศสหรัฐอเมริกา
๒. นายณัฐสิทธิ์ กรรณสูต สำเร็จการศึกษาจากโรงเรียนจิตรลดา และกำลังศึกษาปริญญาตรี ด้านนิติศาสตร์ มหาวิทยาลัยธุรกิจบัณฑิต
๓. นางสาวชญานี กรรณสูต สำเร็จการศึกษาจากโรงเรียนจิตรลดา ปริญญาตรี ด้านบริหารธุรกิจ จาก University of Wollongong ปัจจุบันกำลังศึกษาปริญญาโทด้านเศรษฐศาสตร์ที่ University of New South Wales ประเทศออสเตรเลีย
๔. นางสาวนิศารัตน์ กรรณสูต กำลังศึกษามัธยมศึกษาปีที่ ๖ โรงเรียนจิตรลดา

ชีวิตในอดีตของนายผุส ปุ่นเอม หลังจากจบการศึกษาจากโรงเรียนช่างก่อสร้างอุเทนถวายแล้ว ได้เข้าเป็นครูสอนหนังสือที่โรงเรียนประชาบาลวัดอุทัยธารามอยู่ ๑ ปี ต่อมาได้ย้ายมารับราชการที่วิทยาลัยเพาะช่าง (สถาบันเทคโนโลยีราชมงคล วิทยาเขตเพาะช่าง ในปัจจุบัน)

หลังจากรับราชการอยู่ระยะหนึ่ง ได้ลาออกมาประกอบธุรกิจที่ดิน แต่ใครๆ ยังคงเรียกชื่อว่า "ครูผุส" มาตลอด

ครูผุสเป็นคนที่มีอารมณ์ดี มีเมตตา เสียสละ เป็นคนใจบุญ ชอบช่วยเหลือสังคมและผู้ที่ตกทุกข์ได้ยาก ใช้ชีวิตประจำอย่างเรียบง่าย สิ่งที่เป็นที่ยอมรับนับถือกันโดยทั่วไปคือ การเป็นคนใจบุญใจกุศลของครูผุส โดยบริจาคเงินการกุศลให้แก่ วัดวาอาราม โรงเรียน และมูลนิธิต่างๆ เป็นประจำ ที่มีชื่อจารึกอยู่ อาทิเช่น

**วัดอุทัยธาราม (บางกะปิ) กรุงเทพมหานคร**

- ร่วมสมทบทุนสร้างเจดีย์ใหญ่
- ร่วมสมทบทุนสร้างศาลาใหญ่
- ร่วมสมทบทุนสร้างซุ้มประตู
- สร้างสำนักงานฌาปนกิจ
- ร่วมสมทบทุนสร้างหอระฆัง
- ร่วมสมทบทุนสร้างรั้วและถนนในวัด

**วัดพระไกรสีห์ (น้อย) กรุงเทพมหานคร**

- สร้างกุฏิพระสงฆ์
- สร้างกุฏิเจ้าอาวาส
- สร้างศาลาเอนกประสงค์
- สร้างพระและแท่นพระประธาน
- ร่วมสมทบทุนสร้างโรงเรียนปริยัติธรรมและสร้างเสนาสนะอีกหลายอย่าง
- ร่วมสมทบทุนมูลนิธิวัดพระไกรสีห์

**วัดสุวรรณประสิทธิ์ กรุงเทพมหานคร**

- ร่วมสมทบทุนสร้างโบสถ์
- สร้างพื้นศาลา

**วัดพระพุทธฉาย จังหวัดสระบุรี**

- ร่วมสมทบทุนสร้างศาลาการเปรียญ
- สร้างห้องน้ำ

**วัดหนองพังตรุ จังหวัดกาญจนบุรี**

- ร่วมสมทบทุนสร้างอุโบสถ

**วัดชมภูพล จังหวัดราชบุรี**

- ร่วมสมทบทุนสร้างหอระฆัง
- ร่วมสมทบทุนสร้างศาลาการเปรียญ
- ร่วมสมทบทุนสร้างช่อฟ้า

**วัดทุ่งกบิน จังหวัดจันทบุรี**

- ร่วมสมทบทุนสร้างอุโบสถ
- ปูพื้นโบสถ์
- สร้างแท่น และพระประธานประจำอุโบสถ

**วัดพลาหาร จังหวัดปทุมธานี**

- ร่วมสมทบทุนสร้างอุโบสถ

**วัดเวฬุวนาราม จังหวัดชลบุรี**

- ร่วมสมทบทุนสร้างอุโบสถ

**โรงเรียนวัดอุทัยธาราม**

- ก่อตั้งมูลนิธิการศึกษาโรงเรียนวัดอุทัยธาราม
- สร้างห้องโสตศึกษา

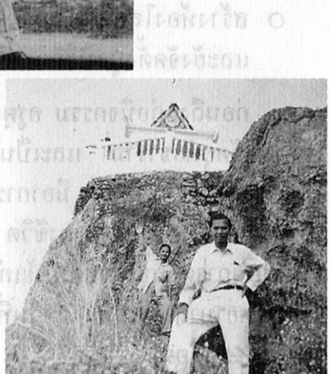
และยังจัดตั้งมูลนิธิอีกหลายมูลนิธิ

ก่อนถึงแก่อนิจกรรม ครูผุสเป็นประธานกรรมการมูลนิธิการศึกษาโรงเรียนวัดอุทัยธาราม และเป็นไวยาวัจกรของวัดอุทัยธาราม

นายผุส ปุ่นเอม มีอาการป่วยเป็นโรคไต เมื่อประมาณปี พ.ศ. ๒๕๓๕ และในบั้นปลายของชีวิต ต้องเข้าโรงพยาบาลบ่อยครั้งเพื่อฟอกไต จึงได้มอบการดูแลธุรกิจที่ดินให้แก่บุตรสาว และจากลูกหลานไปอย่างสงบ ณ โรงพยาบาลกรุงเทพ เมื่อวันที่ ๒๓ เมษายน ๒๕๔๑ รวมอายุได้ ๗๔ ปี ๘ เดือน







ภาพในอดีตของนายผุส ปุ่นเอม





เป็นเจ้าภาพทอดผ้ากฐินวัดพระพุทธฉาย
(สระบุรี)



นายผุส ปุ่นเอมและภรรยา



นายผุส ปุ่นเอมและภรรยา เป็นประธานตัดลูกนิมิตรในโบสถ์

# อาลัยพ่อ

"พ่อ" อยู่ในความทรงจำของเราแม่ลูกเสมอมา ภาพของพ่อที่มีแต่รอยยิ้ม สุขุม ใจเย็น อ่อนโยน เมตตา กรุณา ยังติดตาเราแม่ลูก จนยากที่จะลืมได้

พ่อเป็นคนประหยัด เก็บหอมรอมริบจากเงินค่าเช่าที่ดินที่เป็นมรดก แล้วนำไปซื้อที่ดินแถวชานเมืองที่ความเจริญยังไปไม่ถึง ด้วยความที่พ่อเป็นคนรักที่ดิน พ่อจะไม่ยอมขายที่ ถึงแม้จะมีคนมาติดต่อซื้อจำนวนมาก พ่อบอกว่าที่ดินเมื่อมีความเจริญแล้วเปรียบเสมือนน้ำบ่อทรายให้เราได้กินได้ใช้ตลอดไป

ประมาณเดือนกรกฎาคม ๒๕๓๕ พ่อมีอาการผิดปรกติเกี่ยวกับระบบขับถ่ายจึงเข้ารักษาตัวในโรงพยาบาล หมอพบว่าพ่อเป็นโรคไต พ่อพักรักษาตัวอยู่ในโรงพยาบาลประมาณ ๕ เดือนจึงกลับบ้าน แต่ยังต้องไปฟอกเลือดสัปดาห์ละ ๒-๓ ครั้ง พ่อเป็นคนอดทนมาก ถึงแม้จะมีอาการผิดปรกติก็ไม่ยอมบอก ทุกครั้งที่นำพ่อส่งโรงพยาบาล พ่อจะมีอาการมากจนหมดสติไป

พ่อเป็นคนพูดน้อย แต่คำพูดที่พ่อพูดออกมา แสดงถึงความห่วงใยลูกหลานทุกคน โดยเฉพาะหลานที่ต้องจากบ้านไปเรียนอยู่ต่างประเทศ ชีวิตของพ่อมีแต่ "ให้" พ่อให้การเลี้ยงดู ให้การศึกษา และให้ความเป็นอยู่ที่ดีแก่ลูกหลาน แต่พ่อจะใช้ชีวิตอย่างเรียบง่าย นอกจากนี้พ่อยังให้ความเมตตาแก่ผู้ตกทุกข์ได้ยาก เป็นต้นว่า พ่อจะไม่เก็บค่าเช่ากับลูกนาที่ทำนาไม่ได้ผล แถมยังออกทุนซื้อปุ๋ยและช่วยซ่อมเครื่องไถนาให้ หรือกับผู้ที่เอาที่ดินมาขายฝากหรือจำนองกับพ่อ พ่อก็ไม่เคยจะเอามาเป็นของตัวเอง ถึงแม้จะหมดสัญญาไปแล้ว เพราะเกรงว่าเขาจะไม่มีที่อยู่อาศัย พ่อพูดเสมอว่า "ถ้าเรามีความสุข แล้วทำให้คนอื่นต้องทุกข์ เราจะไม่ทำ" พ่อเปรียบเสมือน "พ่อพระในดวงใจ" ของลูกและผู้ใกล้ชิด

พ่อเป็นผู้เลื่อมใสศรัทธาในพระพุทธศาสนา พ่อจะให้ทาน ทำบุญสร้างกุศลเสมอมา โดยบริจาคเงินสมทบทุนให้กับวัดและมูลนิธิต่างๆ เป็นประจำ ด้วยอำนาจของบุญที่พ่อได้ทำเป็นประจำ ขอให้วิญญาณของพ่อจงไปสู่ดินแดนสรวงสวรรค์เถิด

**สายใจ ปุ่นเอม**

**ไกรสีห์-ผ่องจิตร์ กรรณสูต**

# อาลัยคุณตา

การจากไปของคุณตาในครั้งนี้ นับเป็นความสูญเสียครั้งยิ่งใหญ่ของครอบครัวเรา เพราะเมื่อหวนคิดถึงครั้งที่คุณตายังมีชีวิตอยู่ คุณตาจะคอยดูแลเอาใจใส่และห่วงใยเราอยู่เสมอ ถึงแม้ท่านจะเป็นคนไม่ค่อยพูดแต่การปฏิบัติของท่านที่มีต่อหลานทุกคนมาโดยตลอด ทำให้เรารู้สึกอยู่เสมอว่าท่านรักและให้ความสำคัญกับหลานมาก คุณตาจะถามหาพวกเราก่อนนอนทุกวันเวลาไม่เจอหน้าหลาน เวลายามว่างพวกเราจะไปอยู่เป็นเพื่อนคุณตาพูดคุยกับท่าน ความรู้สึกอบอุ่นเหล่านี้ ยังฝังใจหลานอยู่ตลอดมา

คุณตาเป็นคนมีเมตตาและมีจิตใจที่ดีงาม เป็นคนมีความจริงใจและไม่เคยคิดร้ายกับใคร ประจวบกับการที่คุณตาชอบทำบุญเป็นประจำจึงทำให้ท่านเป็นที่รักใคร่ของผู้คนรอบข้าง คุณยายกับคุณแม่มักพูดอยู่เสมอว่า คุณตาท่านลำบากเพื่อให้ครอบครัวเราสบายในภายภาคหน้า ซึ่งพวกเราก็ซาบซึ้งถึงพระคุณของท่านมาโดยตลอด

หลานทุกคนเศร้าโศกเสียใจเป็นอย่างยิ่งต่อการจากไปของคุณตาตลอดเวลาที่อยู่ด้วยกันมา พวกเรายังไม่มีโอกาสได้ตอบแทนพระคุณของท่านเลย พวกเราอยากบอกท่านว่าพวกเรารักและภูมิใจในตัวท่านมาก พวกเราทุกคนดีใจที่ได้เกิดมาเป็นหลานของคุณตา แม้ในวันนี้ คุณตาจะจากพวกเราไปแล้วก็ตาม แต่ภาพในอดีตของคุณตานั้น ยังอยู่ในความทรงจำของพวกเราเสมอมาเสมือนกับว่าท่านยังอยู่และคอยดูแลพวกเรามาโดยตลอด พวกเราทุกคนสัญญาว่าจะรักใคร่ปรองดองกัน ตลอดทั้งจะคอยดูแลคุณยาย คุณพ่อและคุณแม่อย่างดีที่สุด ขอให้คุณตาคลายกังวลใจและพักผ่อนให้สบาย......

สุดท้ายนี้ ขอให้ความดีของคุณตาที่ได้ทำมาในชาตินี้ ส่งผลให้คุณตาไปสู่สุขคติ และหากชาติหน้ามีจริง พวกเราจะขอเกิดมาเป็นหลานของคุณตาอีก...คิดถึงคุณตามาก

**ด้วยรักและเคารพอย่างสูง**
**โจ้, เจม, จอย, แจน**

# อาลัยและคิดถึง

อาตมาภาพ ได้รู้จักโยมผุสและครอบครัวมาเป็นเวลานานแล้ว คุณโยมผุสและครอบครัวเป็นผู้ที่มั่นคงในบวรพุทธศาสนา ประพฤติปฏิบัติตนเป็นพุทธมามะกะอย่างดีเยี่ยม และยังรับหน้าที่อันสำคัญของทางวัด คือ เป็นไวยาวัจกร วัดอุทัยธาราม (บางกะปิ) กระทำหน้าที่เรียบร้อยลุล่วงด้วยดีทุกอย่าง เป็นกำลังสำคัญของทางวัดมาโดยตลอด ***ไวยาวัจกร*** ความหมายในหนังสือ วินัยมุข เล่ม ๑ บอกไว้ว่า **ไวยาวัจกร คือผู้กระทำกิจธุระแทนภิกษุหรือสงฆ์ ผู้ทำการขวนขวายแทนภิกษุหรือสงฆ์ ดังนี้** และที่ว่าคุณโยมผุสกระทำหน้าที่นี้ได้อย่างไร กล่าวคือ คุณโยมผุสได้ทำการขวนขวายธุระทุกอย่างของภิกษุหรือสงฆ์ได้อย่างดีเยี่ยม เป็นที่รู้จักและประจักษ์แจ้งแก่หมู่ภิกษุสงฆ์และประชาชนโดยทั่วไป ผลงานของคุณโยมมีเอนกอนันมากมายหลายอย่าง อาทิเช่น การจัดระบบระเบียบวางแผนในหมู่คณะสงฆ์ของวัดอุทัยธาราม ให้อยู่สมานฉันท์ผาสุขอย่างดีมาโดยตลอด ในด้านก่อสร้างก็เป็นธุระอย่างแข็งขันในการจัดวางแผนสัดส่วนต่างๆ ของทางวัด อย่างที่ท่านทั้งหลายได้เห็นในปัจจุบัน ตลอดอายุของคุณโยมผุสท่านได้กระทำคุณประโยชน์ต่างๆ ไว้อย่างมากมาย ไม่ใช่แต่เพียงในระแวกวัดอุทัยนี้เท่านั้น แม้แต่ที่ห่างไกลและวัดวาอารามต่างๆ ก็ยังได้รับการอนุเคราะห์จากคุณโยมผุสเป็นอย่างดี แม้กระทั่งเข้าสู่วัยชรา โยมมีโรคประจำตัว ก็ยังไม่ย่อท้อในการทำกุศล หมั่นประกอบกิจธุระต่างๆ อยู่เสมอมา ผลงานชิ้นสุดท้ายที่คุณโยมได้ทำหน้าที่ของไวยาวัจกรวัดอุทัย คือกระทำการขวนขวายในการก่อสร้างองค์พระเจดีย์ใหญ่ และยังได้ชักชวนญาติมิตรทั้งหลายมาร่วมในการก่อสร้างครั้งนี้ด้วย นับว่าการสูญเสียบุคคลากรที่สำคัญไปในครั้งนี้เป็นที่น่าเสียดายเป็นอย่างยิ่ง แต่ก็เป็นธรรมดาที่คนเราทุกรูปทุกนามเมื่อเกิดมาแล้วก็ต้องตายเป็นธรรมดาจะหลีกพ้นไปมิได้ จะต่างที่ช้าหรือเร็วกว่ากันเท่านั้น ดังมีภาษิตที่ว่า

มัจจุราช นายเรา เอาไปแน่
ต่างก็แต่ เร็วช้า อย่าสงสัย
คืนและวัน พลันดับ ลับลงไป
เราก็ใกล้ ป่าช้า มาทุกวัน

คุณโยมผุสเข้า–ออกโรงพยาบาลอยู่บ่อยครั้ง อาตมาก็ได้ไปให้กำลังใจ แต่ถึงกระนั้น ความพลัดพราก คือมัจจุราชก็มาเอาวิญญาณโยมไปจนได้ทำให้ชาวทุ่งบางกะปิขาดเสาหลักไปอีกหนึ่งหลัก ยังความสลดและความเศร้ามายังหมู่ญาติมิตร พร้อมทั้งคณะสงฆ์ วัดอุทัยธาราม ตลอดถึงชาวบ้านในระแวกใกล้เคียงเป็นอย่างยิ่ง แต่ความเศร้าทั้งหลายคงจะไม่ใช่หนทางที่คุณโยมผุส ให้คนที่อยู่ข้างหลังคิดถึง แต่หากให้คนที่อยู่ข้างหลังปฏิบัติตนให้อยู่ในความดี มีเมตตา อนุเคราะห์ สงเคราะห์แก่เพื่อนร่วมโลกทั้งหลาย ดั่งเช่นที่ท่านได้กระทำไว้เป็นตัวอย่างมาแล้ว

พฤษกภาสร อีกกุณชร อันปลดปลง
โททนต์เสน่ห์คง สำคัญหมาย ในกายมี
นรชาติวางวาย มลายสิ้น ทั้งอินทรีย์
สถิตย์ทั่วแต่ชั่วดี ประดับไว้ ในโลกา

ในวาระสุดท้ายนี้ ขออำนาจแห่งบุญกุศล คุณงามความดีทั้งหลายที่คุณโยมผุส ปุ่นเอม ได้กระทำมาไว้แล้วนั้น กอปรด้วย ญาติพี่น้องและบุตรหลานที่ได้บำเพ็ญกุศลต่างๆ ในครั้งนี้ อุทิศผลให้ จงรวมกันเป็นพลวะปัจจัยอำนวยผลดลบันดาล ส่งเสริมให้ดวงวิญญาณ ของคุณโยมผุส ปุ่นเอม จงไปสู่สุคติสัมปรายภพเบื้องหน้าอันเป็นแดนเกษม และดวงวิญญาณของคุณโยมไม่ว่าจะสถิตย์อยู่ ณ แห่งหนตำบลใด จงได้มาร่วมอนุโมทนาสาธุการในบุญกุศลครั้งนี้โดยพร้อมเพรียงกันเทอญ...

**อาลัยและคิดถึงอยู่เสมอ**

**พระครูอุทัยปุญญาภิรักษ์ เจ้าอาวาส**

**พระครูสังฆบริหาร รองเจ้าอาวาส**

**พร้อมคณะสงฆ์ วัดอุทัยธาราม (บางกะปิ)**

# อาลัยคุณโยมผุส ปุ่นเอม

เมื่อคุณโยมผุสยังมีชีวิตอยู่นั้น ท่านเป็นที่เคารพของญาติมิตรและผู้รู้จักทั้งบ้านใกล้และไกล คุณโยมผุสเป็นผู้ที่มีอุปนิสัยโอบอ้อมอารีต่อผู้พบเห็น โดยเฉพาะท่านเป็นคนอารมณ์เยือกเย็น พูดน้อย จิตเมตตา ทนุบำรุงพระพุทธศาสนามาตลอด ไม่ว่าจะไปที่ใดท่านจะมีจิตเป็นกุศล อารมณ์ดีต่อทุกคน ซึ่งครอบครัวของท่านใจบุญ ทนุบำรุงศาสนา ชอบบำเพ็ญกุศลตามวัดต่างๆ อยู่เสมอ โดยเฉพาะวัดพระไกรสีห์ที่อาตมาผู้เขียนเป็นเจ้าอาวาสอยู่ คุณโยมผุสพร้อมครอบครัวได้ก่อสร้างถาวรวัตถุ ซึ่งมีรายละเอียดดังนี้

๑. สร้างกุฏิเจ้าอาวาส ๓ ชั้น ๕ ห้อง ค่าก่อสร้าง ๒,๘๐๘,๐๐๐ (สองล้านแปดแสนแปดพันบาท)
๒. สร้างกุฏิ ๒ ชั้น ๖ ห้อง ค่าก่อสร้าง ๘๕๐,๐๐๐ (แปดแสนห้าหมื่นบาท)
๓. สร้างศาลาเอนกประสงค์ ค่าก่อสร้าง ๔๕๐,๐๐๐ (สี่แสนห้าหมื่นบาท) และยังถวายร่วมสมทบทุนก่อสร้างโรงเรียนปริยัติธรรมอีกเป็นจำนวนเงิน ๑๕๐,๐๐๐ (หนึ่งแสนห้าหมื่นบาท) และสมทบทุนมูลนิธิ อีกทั้งสร้างเสนาสนะให้กับวัดหลายอย่าง จนเป็นที่รู้จักรักใคร่โดยทั่วไป พอรู้ข่าวว่าคุณโยมผุสเริ่มป่วยเป็นไข้ทุกคนก็เป็นห่วงและเฝ้าสอบถามสุขทุกข์อยู่เสมอ และโดยเฉพาะผู้เขียน คุณโยมรู้จักคุ้นเคยดีมาก และเมื่อคุณโยมผุสได้จบชีวิตลง และจากครอบครัวไปจึงเปรียบเสมือนว่าผู้ที่เราเคยรัก นับถือคนหนึ่งได้จากไป และทิ้งความอาลัยให้กับผู้ที่รักและเคารพทั้งหลาย การจากไปของคุณโยมผุสนั้นเป็นการจากไปชั่วนิรันดร์ คงเหลือแต่ความดีและบุญกุศลใดที่คุณโยมผุสได้สร้างสมไว้ดีแล้วจงเป็นผลให้คุณโยมผุสจงจุติในที่มีทิพยสมบัติ เกิดชาติใดขอให้จงเป็นสุข ปราศจากทุกข์โศกโรคภัยตลอดไป

**ด้วยความอาลัย**

**จาก พระครูอุดมพัฒนคุณ**

**เจ้าอาวาสวัดพระไกรสีห์ (น้อย) หัวหมาก**

# อาลัยคุณโยมผุส ปุ่นเอม

คุณโยมผุส ปุ่นเอม เกิดมาชาตินี้สร้างแต่คุณงามความดี เช่น

- ร่วมสมบททุนสร้างกุฏิสงฆ์
- ร่วมสมทบทุนสร้างหอระฆัง
- ร่วมสมทบทุนสร้างศาลาการเปรียญ
- ร่วมสมทบทุนซื้อที่ดินถวายวัด

คุณโยมผุส ปุ่นเอม ได้จากเราไปเฉพาะตัว และสวรรค์มีจริง ขอวิญญาณคุณโยมผุส ปุ่นเอม ก็ต้องสถิตอยู่บนสวรรค์ และเป็นสรวงสวรรค์ชั้นสูงๆ ด้วยอย่างแน่นอน

**พระครูสุพฒน์วรกิจ**

**เจ้าอาวาสวัดชมภูพล ต.หนองปลาหมอ อ.บ้านโป่ง จ.ราชบุรี**

# ระลึกถึงอาจารย์ผุส ปุ่นเอม

อาจารย์ผุส ปุ่นเอม เป็นบุคคลที่ผมเคารพรัก ผมรู้จักท่านในสมัยที่ผมเป็นครูโรงเรียนวัดอุทัยธาราม พ.ศ. ๒๕๐๗ ผมได้ไปช่วยท่านในงานประจำปีวัดอุทัยธารามเป็นต้นมา และได้พบกันเป็นประจำที่ "กุฏิการะเวก" ซึ่งท่านจะไปกุฏินี้เพื่อสนทนาธรรมกับพระอาจารย์ปุ่น, พระอาจารย์กระจ่าง และพูดคุยพบปะสังสรรค์กับเพื่อนๆ และน้องๆ เป็นประจำ เมื่อเอ่ยถึงชื่ออาจารย์ผุส ปุ่นเอม ไม่มีใครที่ไม่รู้จักท่าน ตลอดคลองแสนแสบ คลองสามเสน คลองบางกะปิ และสถานที่อื่นๆ ท่านเป็นคนกว้างขวาง เป็นคนดี เป็นที่เคารพนับถือของผู้ที่ได้พบเห็นและได้รู้จัก ท่านเป็นคนอารมณ์ดี พูดคุยสนุก มีอารมณ์ ใจเย็น เป็นผู้เสียสละ เป็นผู้ให้ ใช้ชีวิตเรียบง่ายไม่ฟุ้งเฟ้อ เป็นคนถ่อมตน เห็นใจและช่วยเหลือคนที่ด้อยโอกาสกว่า ท่านไม่เคยปฏิเสธเมื่อมีใครไปขอความช่วยเหลือหรือขอความร่วมมือ ท่านชอบสร้างบุญ สร้างกุศล ท่านยึดมั่นในคุณธรรมที่ว่า "สุจริต ยุติธรรม ซื่อตรง" เป็นธรรมประจำใจ

ในฐานะที่ท่านเคยเป็นครูและเป็นศิษย์เก่าโรงเรียนวัดอุทัยธาราม ท่านเคยปรารภกับผมว่า "ท่านมีความผูกพันกับโรงเรียนเปรียบเสมือนบ้านเกิด เพราะเป็นสถานที่แห่งแรกที่ให้การศึกษา ทำให้ท่านเจริญก้าวหน้าจนถึงปัจจุบัน ท่านพูดว่าถ้ามีโอกาส จะเสียสละทั้งกำลังกาย กำลังใจและกำลังทรัพย์ จะช่วยบูรณะส่งเสริมโรงเรียนวัดอุทัยธาราม ให้มีความเจริญเป็นศรีสง่าแก่คนรุ่นหลัง ท่านสามารถทำได้ตามปณิธานที่ท่านได้ตั้งไว้ทุกประการ ท่านได้รับเป็นประธานจัดงานศิษย์เก่าทุกครั้ง และผมได้ร่วมงานกับท่านโดยทำหน้าที่เลขานุการ นำเงินมาสร้างเขื่อนหน้าโรงเรียน พัฒนาโรงเรียน นอกจากนี้ ท่านได้บริจาคทรัพย์เพื่อสร้าง

สาธารณกุศล ไม่เฉพาะโรงเรียนและวัดอุทัยธารามเท่านั้น โรงเรียนและวัดอื่นๆ ทั้งในกรุงเทพและในต่างจังหวัด ท่านได้บริจาคทรัพย์สินเพื่อเป็นสาธารณกุศลเป็นจำนวนมาก”

โดยเฉพาะอย่างยิ่ง ในตอนที่ผมไปดำรงตำแหน่งผู้อำนวยการโรงเรียนศึกษาสงเคราะห์เพชรบูรณ์ ท่านได้บริจาคเพื่อบูรณะห้องจริยธรรม บริจาคสมทบทุนตั้งมูลนิธิการศึกษาโรงเรียนศึกษาสงเคราะห์บางกรวย บริจาคเงินทอดผ้าป่าสามัคคีเพื่อนำเงินมาพัฒนาโรงเรียนโสตศึกษาทุ่งมหาเมฆ ซึ่งล้วนแล้วแต่เป็นประโยชน์ต่อเยาวชน ต่อสังคม และต่อประเทศชาติอย่างมาก จึงนับได้ว่าท่านเป็น “ปูชนียบุคคล” ที่ควรเอาเป็นเยี่ยงอย่าง ท่านมีแต่ให้ตลอดชั่วชีวิต ในยามที่ท่านเจ็บป่วยที่โรงพยาบาลกรุงเทพและที่บ้าน ผมได้ไปเยี่ยมและพูดคุยให้กำลังใจกันตลอดมาจนกระทั่งท่านถึงแก่กรรม ถึงท่านจะจากไป แต่ครอบครัวของท่านซึ่งเป็นคู่สร้างคู่สมของท่าน คือ คุณสายใจ ปุ่นเอม พร้อมทั้งบุตรสาวคือ คุณผ่องจิตร์ กรรณสูต เป็นผู้สืบทอดเจตนารมย์อันดีงามนี้มาโดยตลอดจนถึงปัจจุบัน

ขอกุศลผลบุญและความดีงามที่ท่านและครอบครัวได้กระทำไว้จงติดตามและส่งผลให้อาจารย์ผุส ปุ่นเอม จงประสบความสุข ความสงบในสัมปรายภพด้วยเถิด

**(นายเฉวียง กันมล)**

**ผู้อำนวยการโรงเรียนโสตศึกษาทุ่งมหาเมฆ**

# อาลัย "ครู" (อาจารย์ผุส ปุ่นเอม)

ผมได้ทราบข่าวการถึงแก่กรรมของครู ด้วยความตกใจ ใจหาย และด้วยความเสียใจอย่างยิ่ง ไม่คาดคิดมาก่อน คิดไม่ถึงว่า "ครู" จะมาด่วนจากไปเร็วเช่นนี้ ก่อนหน้าที่ผมได้เคยไปเยี่ยมครู ขณะที่ครูป่วยอยู่ที่โรงพยาบาลกรุงเทพ ซึ่งเป็นระยะที่เข้ารักษาตัวที่โรงพยาบาลครั้งแรก เมื่อครูออกจากโรงพยาบาล ผมได้รับทราบข่าวจากผู้ที่เคยร่วมงาน และรู้จักกับครูว่า อาการของครูดีขึ้นและพักผ่อนอยู่กับบ้าน ผมจึงเข้าใจว่าการป่วยของครูคงหายเป็นปกติ แต่เมื่อมาทราบจากคุณพี่สายใจ กับลูกสาวของครู (ผ่องจิตร์ กรรณสูต) ว่าหลังจากป่วยเข้ารักษาตัวที่โรงพยาบาลครั้งนั้นแล้ว ครูยังไปให้แพทย์ตรวจเช็คร่างกายอยู่และเข้าออกโรงพยาบาลหลายครั้ง จนครั้งสุดท้ายถึงแก่กรรม

ชีวิตในอดีตของครู หลังจากครูเรียนจบจากโรงเรียนช่างอุเทนถวายแล้ว ครูได้เข้ารับราชการครูแผนกช่างไม้ครุภัณฑ์ที่โรงเรียนเพาะช่าง ครูเป็นช่างไม้ฝีมือประณีต ครูประสิทธิ์ประสาท ความรู้สามารถให้ เมื่อเรียนจบแล้วศิษย์ของครูต่างออกไปประกอบอาชีพที่มั่นคง ทั้งในหน่วยงานราชการ และอาชีพส่วนตัวเป็นส่วนใหญ่ ครูได้ลาออกจากราชการครูที่โรงเรียนเพาะช่างหลังสงครามเลิกแล้ว ในราวเดือนพฤศจิกายน พ.ศ. ๒๔๘๗ โรงเรียนสวนกุหลาบวิทยาลัย ที่ยังมีให้เห็นอยู่ในขณะนี้ ส่วนที่เป็นโรงเรียนเพาะช่างถูกทำลายเสียหายหมด เนื่องจากอาคารถูกระเบิด ได้มีการสร้างอาคารเรียนขึ้นเป็นอาคารชั่วคราว การเรียนเป็นไปด้วยความลำบาก ในที่สุดสมาคมศิษย์เก่าโรงเรียนเพาะช่างได้รวบรวมพลังศิษย์เก่าทุกรุ่น จัดแสดงละครการกุศลขึ้น เรื่อง **"กามนิต"** บทประพันธ์ของ **"เสถียรโกเศศ"** ครูรับผิดชอบฝ่ายกองฉากและเวที นอกนั้นครูยังรับแสดงเป็นตัวสำรอง เป็นตัว **"องคุลีมาร"**

ครูมีเพื่อนมากไปไหนด้วยกันเป็นประจำ เรียกกันว่า **กลุ่ม (อาจารย์) กระแสร์, ติ๋ว, จำรัส, สวัสดิ์, สงัด, ผุส** และอีกคนหนึ่งคือ **อาจารย์ฉวี**

ครูเป็นคนมีอารมณ์ขัน พูดคุยเล่าความหลังได้ละเอียดและแม่นยำ โดยเฉพาะเหตุการณ์ระหว่างเกิดสงคราม

ผมเข้าทำงานหลังที่ครูออกจากเพาะช่างแล้ว เป็นรุ่นลูกศิษย์ แต่เหตุที่ทำให้ผมได้พบกับครู เพราะผมได้มีโอกาสเข้าอยู่ในกลุ่มที่เคยร่วมกลุ่มกับครู ทั้ง ๗ คน หลังจากลาออกไปแล้ว ครูกลับเข้ามาพบกลุ่มของครูอีกช่วงจังหวะหนึ่ง คือ ตอนที่อาจารย์สงัด มุกสิกถาวร ดำรงตำแหน่งอาจารย์ใหญ่ที่โรงเรียนเพาะช่างเมื่อ พ.ศ. ๒๕๐๔-๒๕๑๔ ครูกลับมาครั้งนี้เป็นการมาพบกลุ่มโดยเฉพาะ หลังจากเว้นพบกลุ่มไปเสียนาน การพบกลุ่มครั้งนี้พบเป็นครั้งคราว แต่ค่อนข้างบ่อยครั้ง ซึ่งเกือบทุกครั้งที่ผมเข้าร่วมติดตามร่วมวง.......สนทนาอยู่ด้วย

เรื่องของครูทั้งหมดที่ผมเขียนมานี้ เป็นการเก็บความจากที่ครูกับกลุ่มของครูพูดคุย "เล่าความหลัง" ระหว่างพบปะกันแต่ละครั้ง โดยเฉพาะเรื่องระหว่างสงคราม เรื่องใดที่ผมไม่เข้าใจเพราะไม่ได้ร่วมกลุ่มของครูในตอนนั้น ผมก็ซักถามหาความรู้จากครูและคณะของครูบ้าง ทั้งหมดนี้เป็นส่วนหนึ่งในชีวิตครูในขณะที่ครูมีชีวิตอยู่ แม้บัดนี้ครูได้จากไปแล้ว แต่ภาพลักษณ์อันเป็นเหตุการณ์ครั้งหนึ่ง และส่วนหนึ่งของชีวิตครูยังคงอยู่สำหรับผมทุกครั้ง ตลอดจนสิ่งที่ครูให้แก่ผมจึงเป็นสิ่งที่ฝังใจ ยังคงรำลึกอยู่ในความทรงจำของผมตลอดมา และตลอดไป

ท้ายนี้ ผมในนามผู้ร่วมกลุ่มเพื่อนของครู และเพื่อนจากเพาะช่างที่ยังมีชีวิตอยู่ (เพื่อนร่วมกลุ่มของครู ส่วนหนึ่ง คือ อาจารย์สงัด มุสิกถาวร, อาจารย์กระแสร์ ตุงคะสามน, อาจารย์สวัสดิ์ เนื่องสุข, อาจารย์สัมพันธ์ (ฉวี) ศรีมาวิน ได้จากครูไปก่อนแล้ว) ศิษย์ของครูจากเพาะช่าง ขออำนาจแห่งกุศลผลบุญที่ "ครู" ได้สั่งสมไว้และอุทิศตนเพื่อประโยชน์ของสังคม ทั้งกำลังกาย กำลังใจ และกำลังทรัพย์ จงชักนำให้ดวงวิญญาณของครูได้พบกับความสุขในสัมปรายภพด้วยเทอญ

**อาจารย์เลิศพงศ์ ชีวพัฒนพันธ์**

**อาจารย์วิทยาลัยเทคโนโลยีวิทยาเขตเพาะช่าง**

# อาจารย์ผุส ปุ่นเอม ที่ผมรู้จัก

ถึงแม้ผมจะไม่ค่อยได้พบปะ หรือสนทนากับอาจารย์ผุส ปุ่นเอม บ่อยครั้งนัก แต่ทุกครั้งที่ได้มีโอกาสพบปะ พูดคุยกัน ผมรู้สึกประทับใจในบุคลิกและถ้อยคำของอาจารย์ผุสมาก ท่านเป็นคนมีอัธยาศัยอันดียิ่ง อารมณ์ดี พูดคุยสนุก ไม่ถือตัว นอกจากท่านจะมีอดีตเคยเป็นครูโรงเรียนวัดอุทัยธารามมาก่อน เป็นผู้ให้การสนับสนุนการศึกษาของโรงเรียนมาโดยตลอด อาทิเช่น บริจาคเงินสร้างห้องโสตทัศนศึกษา บริจาคเงินซื้อเครื่องคอมพิวเตอร์ บริจาคเงินจัดตั้งมูลนิธิการศึกษาโรงเรียนวัดอุทัยธาราม บริจาคเงินสร้างที่ประดิษฐานพระพุทธศากยะมุนีศรีราชัยอุทัยสถิตย์...ซึ่งเป็นพระพุทธรูปประจำโรงเรียน บริจาคเงินเป็นทุนอาหารกลางวันเป็นประจำทุกปี ทุนการศึกษาให้แก่เด็กนักเรียนโดยไม่จำกัดจำนวนคน และทุกครั้งที่โรงเรียนร้องขอหรือกิจกรรมทุกอย่างที่โรงเรียนวัดอุทัยธารามจัด ท่านจะต้องมีส่วนช่วยเหลือสนับสนุนด้วยเสมอทุกครั้งมิได้ขาด หากท่านไม่สะดวกในการเดินทางเราจะเห็นคุณพี่สายใจ ปุ่นเอม ศรีภรรยาของท่านมาร่วมงานแทนทุกครั้ง ที่ผมกล่าวว่าผมประทับใจมิใช่แต่ทรัพย์สินเงินทองที่ท่านมอบให้หรือเงินจำนวน ๕๐๐,๐๐๐ บาทที่คุณพี่สายใจมอบให้มูลนิธิการศึกษาของโรงเรียนเท่านั้นไม่ แต่เป็นคำพูดที่เกิดจากความรู้สึกของความเป็นครูของท่าน ท่านเคยพูดกับผมว่า... "...เด็กนักเรียนทุกคนที่มาโรงเรียน ต้องจากพ่อ...จากแม่มา...เขาว้าเหว่...เด็กๆ ต้องการความรัก ความอบอุ่นจากครู นอกเหนือจากความรู้ ถ้าครูไม่ให้ความรัก ความอบอุ่นแก่เด็กแล้ว เขาจะไปพึ่งใคร..."

อาจารย์ผุส ปุ่นเอมครับ ผมและคณะครูโรงเรียนวัดอุทัยธารามทุกคนรู้สึกสำนึกในพระคุณของอาจารย์และจะสืบสานปณิธานของอาจารย์ผุสครับ

**นายวิโรจน์ วรรณวงศ์สอน**
**ผู้อำนวยการโรงเรียนวัดอุทัยธาราม**

# แด่คุณครูผุส ปุ่นเอม

การถึงแก่กรรมของคุณครูผุส ปุ่นเอม ทำให้คณะกรรมการมูลนิธิการศึกษาและครูอาจารย์ของโรงเรียนวัดอุทัยธารามมีความเศร้าสลดใจเป็นอย่างยิ่ง แม้พวกเราจะตระหนักดีว่า ความตายเป็นสิ่งที่ไม่อาจหลีกเลี่ยงได้ก็ตาม แต่คุณธรรมความดีที่ท่านกระทำตลอดมาแต่หนหลังจะเป็นเครื่องเตือนใจให้ทุกคนต้องระลึกนึกถึงตลอดไปชั่วกาลนาน

ย้อนหลังเมื่อปี พ.ศ. ๒๕๒๗ คณะผู้ริเริ่มก่อตั้งมูลนิธิการศึกษาโรงเรียนวัดอุทัยธาราม ซึ่งนำโดยท่านพระครูปราโมทย์ ธรรมคุณ (ชื่น อยู่เกิด) อดีตเจ้าอาวาสวัดอุทัยธารามและอาจารย์ชอุ่ม จันทหิรัญผู้อำนวยการโรงเรียนวัดอุทัยธารามในขณะนั้นร่วมกับศิษย์เก่าและผู้มีศรัทธาอีกหลายท่านได้ก่อตั้งมูลนิธิการศึกษาโรงเรียนวัดอุทัยธารามขึ้น โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อนำดอกผลของมูลนิธิมาใช้จ่ายในกิจกรรมการเรียนการสอนและเป็นทุนสนับสนุนการศึกษาของนักเรียนที่เรียนดีแต่ยากจน และมีมติเห็นชอบให้เชิญคุณครูผุส ปุ่นเอม เป็นประธานกรรมการมูลนิธิเป็นคนแรกและได้รับเลือกให้เป็นประธานกรรมการมูลนิธิต่อเนื่องกันถึง ๓ สมัย จนกระทั่งเกิดการเจ็บป่วยต้องเข้ารับการรักษาตัวในโรงพยาบาลไม่สะดวกต่อการมาร่วมประชุมต่อไปอีกได้ จึงได้ขอลาออกจากหน้าที่ประธานกรรมการและประธานชมรมนักเรียนเก่าเมื่อ พ.ศ. ๒๕๓๙ ตลอดเวลาที่ท่านดำรงตำแหน่งดังกล่าว ท่านและครอบครัวได้ปฏิบัติภาระกิจอันเป็นคุณประโยชน์ให้กับโรงเรียนและมูลนิธิการศึกษานานัปการ คุณธรรมในด้านสนับสนุนการศึกษานี้มิได้มีเฉพาะโรงเรียนวัดอุทัยธารามแห่งเดียวเท่านั้น แม้สถานศึกษาอื่นๆ รวมทั้งวัดวาอารามต่างๆ อีกหลายแห่ง คุณครูผุส ปุ่นเอม ก็ได้ให้การสนับสนุนช่วยเหลือด้วยทุนทรัพย์และวัสดุอุปกรณ์ตราบจนถึงวาระสุดท้ายของชีวิต

คณะกรรมการมูลนิธิการศึกษาโรงเรียนวัดอุทัยธาราม ขอแสดงความเสียใจในการถึงแก่กรรมของคุณครูผุส ปุ่นเอม มา ณ โอกาสนี้ และขอตั้งจิตอธิษฐานให้กุศลผลบุญทั้งคุณธรรมความดีของคุณครูที่ได้ประกอบไว้แต่หนหลังจงเป็นพลังปัจจัยส่งผลดลบันดาลให้ดวงวิญญาณของท่านประสบแด่ความสุขสงบร่มเย็นในสัมปรายภพจงทุกประการ

**ด้วยความอาลัย**

**จากคณะกรรมการมูลนิธิการศึกษาโรงเรียนวัดอุทัยธาราม**

# แด่คุณครูผุส ปุ่นเอม

ผมได้รู้จัก คุณครูผุส และครอบครัวมาเป็นเวลานานมาก ในความรู้สึกของผม คุณครูผุสเป็นคนที่ดีมากคนหนึ่ง ถึงแม้จะไม่ได้ไปมาหาสู่พบปะกันอยู่เป็นประจำก็ตาม แต่ก็ทราบดีว่าคุณครูผุสเป็นที่รักใคร่ของคนทุกๆ คน เป็นคนที่มีจิตใจโอบอ้อมอารี เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ มีจิตใจกว้างขวาง ชอบช่วยเหลือผู้อื่นอยู่เสมอ และที่สำคัญคือชอบการทำบุญทำกุศลเป็นชีวิตจิตใจ การจากไปครั้งนี้ย่อมเป็นที่เศร้าใจและอาลัยแก่บรรดาญาติและเพื่อนๆ เป็นอย่างยิ่ง

ขอให้ผลแห่งคุณงามความดีทั้งหลายที่คุณครูผุสได้กระทำไปนั้นจงดลบันดาลให้ดวงวิญญาณของคุณครูผุสจงสงบสุขในสัมปรายภพด้วยเทอญ

**(ศุภชัย อัมพุช)**

**ประธานบริษัทเดอะมอลล์กรุ๊ฟและเดอะมอลล์ช้อปปิ้งเซ็นเตอร์**

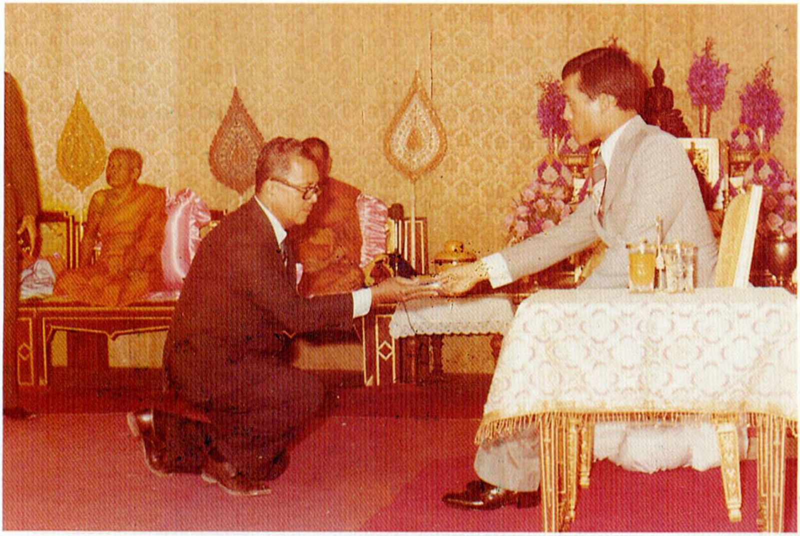
**ประธานบริษัทศุภชัยแอนด์แฟมิลี่ และบริษัทในเครือ**

# คำไว้อาลัย

การสูญเสีย ครูผุส เปรียบเสมือนกับการสูญเสียญาติผู้ใหญ่ที่เคารพรักท่านหนึ่ง นำความอาลัยมาสู่ครอบครัว กัญจนาภรณ์ เป็นยิ่งนัก

ผลบุญและกุศลกรรมต่างๆ ที่ครูผุสได้ถือปฏิบัติมาโดยตลอดนั้นย่อมส่งให้ครูผุสได้ไปสู่สุขคติและสงบสุข เจริญด้วยทิพยสมบัติในสัมปรายภพนั้นๆ เทอญ

เพ็ญพิมล กัญจนาภรณ์ (ประธานบริษัท)
ห้างหุ้นส่วนจำกัดโรงงานซักฟอกชินไฉฮั้ว
บริษัท ยูนิคการเม้นท์ จำกัด
บริษัท ยีนส์ แม็ก จำกัด



นายผุส ปุ่นเอม รับพระราชทานของที่ระลึก
เนื่องในวโรกาสสร้างกุฏิพระสงฆ์ ถวายวัดพระไกรสีห์ (หัวหมาก)



งานมงคลสมรสของบุตรสาว




นายผุส ปุ่นเอม รับโล่ห์ที่ระลึกของกระทรวงศึกษาธิการ ณ. รร.วัดอุทัยธาราม



นายผุส ปุ่นเอม เป็นเจ้าภาพทอดผ้ากฐิน



เจ้าอาวาสวัดพระไกรสีห์ (หัวหมาก) และครอบครัว
ในงานถวายศาลาเอนกประสงค์วัดพระไกรสีห์ (หัวหมาก)



สร้างพระประธานพร้อมชุดบูชาครบชุดถวายวัดทุ่งกบิน (จันทบุรี)



งานทำบุญถวายอาหารพระ ๑๐๙ รูป เนื่องในวโรกาสอายุ ๗๒ ปี



ถวายภัตราหารพระ





งานอุปสมบทหลานชายคนโต (นายนพเดช กรรณสูต)



ท่านเจ้าอาวาสวัดต่างๆ ภรรยา-บุตรสาว และหลาน ในวันสวดพระอภิธรรม



บุตรเขย-บุตรสาว ในวันสวดพระอภิธรรมรายเดือน
(หลังจากเปิดสวดปีนประจำทุกเดือน)

# อาหาร รักษาโรค

*เรียบเรียงโดย*

**จำลอง พิศนาคะ**

- รวบรวมพืชและผักต่างๆ ที่เป็นอาหารประจำวัน และยังสามารถนำมาใช้รักษาโรค
- สูตรอาหารของพืช และผักที่เป็นยาบำบัดและบำรุงร่างกาย
- แปลและเรียบเรียงจากตำรา "อาหารรักษาโรค" ของนักปราชญ์ราชบัณฑิตจีน ที่ทำการศึกษาค้นคว้าเป็นเวลานานร่วมหลายพันปี

60.-

# อาหาร รักษาโรค

แปลและเรียบเรียงโดย จำลอง พิศนาคะ

❒ พฤศิกายน 2538



**ราคา 60 บาท**

จัดพิมพ์และจัดจำหน่ายโดย

**สำนักพิมพ์ หอสมุดกลาง 09**

5 แพร่งสรรพศาสตร์ ถ.อัษฎางค์ พระนคร กทม.โทร 2241662

พิมพ์ที่ โรงพิมพ์เจริญกิจ 46/43 ซ.สีนวล ถ.เพชรเกษม ท่าพระ กรุงเทพฯ โทร. 4662630

# คำนำ

เจตนาในการเรียบเรียงหนังสือเล่มนี้ เนื่องจากข้าพเจ้าได้เห็นบรรดาท่านผู้ทรงความรู้หลายคน ได้เขียนตำราว่านยาสมุนไพร และตำหรับยารักษาโรคต่างๆ มาหลายเล่มแล้ว ซึ่งนับว่าเป็นการให้ความรู้เรื่องการรักษาโรคภัย ขจัดโรคภัยให้หายไป แต่นั่นแหละ ความรู้ดังกล่าวเป็นแต่เพียงอุปมาเหมือน "วัวหายแล้วล้อมคอก" แต่หนังสือ "อาหารรักษาโรค" เล่มนี้ ซึ่งจะอุปมาแล้วเหมือน "ล้อมคอกก่อนวัวหาย" พระพุทธองค์ทรงตรัสไว้ว่า "อโรคาปรมภาคา" หรือที่แปลความว่า "ความไม่มีโรคเป็นลาภอันประเสริฐ" อันชีวิตของคนเราไม่ว่าจะเป็นใครก็ตามมี ถ้าตลอดชั่วชีวิตไม่มีโรคภัยมากล้ำกราย บุคคลผู้นั้นย่อมมีความสุขเหนือกว่าอื่นใด ถึงแม้นว่าจะมีทรัพย์มากล้นหรืออุดมไปด้วยข้าทาสบริวารทั้งปวง แต่ถ้าตนเจ็บไข้ได้ป่วยเสียแล้ว ก็จะต้องไปหาแพทย์หรือหาหยูกยารับประทาน บำบัดโรคภัยว่าที่อาการเจ็บไข้ จะบรรเทาถ้าไม่หาย ตนเองได้รับความทุกขเวทนาจากโรคภัยจะมีความสุขเกิดขึ้นอย่างไร?

ส่วนหนึ่ง "อาหารรักษาโรค" เล่มนี้ เปรียบเหมือน "ล้อมคอกก่อนวัวหาย" คนเราทุกวันที่ได้รับประทานอาหารแต่ละมื้อ หาได้รู้ตัวไม่ว่าอาหารที่รับประทานเข้าไปนั้น เป็นยารักษาโรค ถ้าเรารู้จักรับประทานอาหารได้ดี

และรู้จักพื้นภูมิในร่างกายของตนได้ดี โรคภัยจะไม่มาเบียดเบียนได้เลย ด้วยเหตุนี้ ท่านทั้งหลายคงจะเห็นได้ว่า เราจะปล่อยให้ตัวเราเป็นโรคแล้วมารักษา หรือจะรักษาตนเองก่อน โดยไม่ให้โรคกล้ำกรายเข้ามาเบียดเบียนภายในร่างกายของเรา ทั้งสองอย่างนี้อย่างไหนจะดีกว่ากัน ก่อนอื่นข้าพเจ้าขอเรียนให้ทราบว่าข้าพเจ้าไม่ใช่แพทย์ที่มีความรู้ในการรักษาโรคภัย และข้าพเจ้าไม่ใช่ผู้ทรงความรู้ที่เชี่ยวชาญเรื่องว่านยาสมุนไพร ข้าพเจ้าเป็นแต่เพียงผู้ถ่ายทอดความรู้เรื่อง "อาหารรักษาโรค" จากภาษาจีน ซึ่งนักปราชญ์ราชบัณฑิตจีนได้ทำการศึกษาค้นคว้ากันมาเป็นเวลานานร่วมหลายพันปี และได้ทำการทดลองแล้ว จนปรากฏได้ผลเป็นที่พึงพอใจออกมาเป็นภาษาไทย เพื่อประดับสติปัญญาความรู้แก่ท่านผู้อ่าน

ก่อนอื่นข้าพเจ้าขอหยิบยกตัวอย่างง่ายๆ ถ้าหากท่านได้มีโอกาสเดินทางไปท่องเที่ยวที่ไต้หวัน และได้พักอยู่ในโรงแรมชั้นสูงใหญ่โตที่สุด โปรดสั่งอาหารจากทางโรงแรมว่าต้องการอาหารที่ดีวิเศษสุด และมีคุณประโยชน์ต่อร่างกายมากที่สุดด้วย ท่านจะเห็นได้ว่า เขายกอาหารอะไรมาให้ท่าน นั่นคือ น้ำแกงจืดบะช่อหมูกับยอดตำลึงที่มีอยู่ในเมืองไทยของเรานั่นเอง ตำลึงเป็นพืชเกิดเองโดยธรรมชาติ มีอยู่ทั่วไปทุกแห่งหน ราคาก็ถูกเสียด้วย แต่ในเมืองไทย เรามองเห็นเป็นสิ่งที่ไม่มีค่า แต่ทางไต้หวันเขาได้ทำการวิจัยแล้ว และยอมรับว่ายอดตำลึงเป็นอาหารที่มีคุณประโยชน์ต่อร่างกาย

มากมาย พร้อมกับประกอบด้วยแร่ธาตุที่หาได้ยาก เหมาะสมกับการบำรุงรักษาร่างกาย โดยไม่ให้โรคภัยมาสู่ร่างกายได้ ดังนั้นทางโรงแรมของเขาจึงต้องสั่งซื้อยอดตำลึงไปจากเมืองไทยโดยขนส่งทางเครื่องบิน ด้วยเหตุนี้ยอดตำลึงจึงกลายเป็นสินค้าที่แพงสำหรับไต้หวัน

ด้วยความปรารถนาดี

จำลอง พิศนาคะ



# สารบัญ

หน้า

หน้า

หน้า



***

# อาหาร รักษาโรค



# บวบหอม

บวบหอม มีคนเข้าใจว่าเป็นพืชผลที่มีความเย็น ดังนั้น คนที่มีพื้นภูมิร่างกายเย็น จึงไม่กล้ารับประทาน ความจริงบวบหอมมีรสหวานเย็น เหตุใดมีคนรับประทานแล้วจึงรู้สึกว่าเย็น ยิ่งกว่านั้นอาจจะทำให้ปวดท้องหรือท้องร่วงได้เล่า? สาเหตุก็คือ คนทั่วไปใช้บวบหอมทำเป็นอาหาร ล้วนแต่ชอบรับประทานสุกๆ ดิบๆ เพื่อต้องการความคล่องปากและรสชาติสดใหม่ การรับประทานอย่างนี้เป็นคุณต่อปากแต่ไม่เป็นคุณต่อท้อง เป็นปัญหามากเหลือเกินต่อท้องลำไส้ เพราะในบวบหอมมี "ธาตุน้ำเมือกเหนียวของพืช" "ธาตุกาวไม้" มากมายยิ่งนัก ธาตุการของพืชชนิดนี้ ถ้าหากไม่ได้ผ่านการหุงต้มให้สุกแล้ว รับประทานก็จะระคายเคืองต่อกระเพาะอาหารและลำไส้ ถ้าหากคนผู้นั้นมีกระเพาะอาหารและลำไส้มีพื้นภูมิเย็น ย่อมจะทนทานกับอาหารที่เย็นไม่ได้และได้รับการระคายเคืองจากธาตุกาวชนิดนี้ อาจจะเกิดอาการอึดอัดแน่นคลื่นไส้ หรือรู้สึกปากจืดๆ ซึ่งเป็นปฏิกิริยาอันเกิดจากน้ำเมือกเหนียวของพืชและธาตุกาวไม้ ถ้าหากหุงต้มให้สุกดี แล้วรับประทานคงจะไม่เป็นไร

บวบหอมมีส่วนบำรุงเลี้ยง เป็นน้ำ 92.9 โปรตีน1.5 ไขมัน .01 เกลืออินทรีย์ 0.5 ธาตุถ่านปนน้ำ 4.5 วิตามิน บี.

กับวิตามิน ซี มีปริมาณอยู่ค่อนข้างสูง ในเมล็ดบวบหอมเจือปนด้วยธาตุไขมันสูงถึง 41 ขึ้นไป ดังนั้นการรับประทานบวบหอมสดพร้อมกับเมล็ดด้วยก็จะยิ่งดี จากการวิจัยอีกอย่างหนึ่งในน้ำเมือกเหนียวของพืชของบวบหอมเจือปนด้วย "ธาตุสบู่" ชนิดหนึ่ง ธาตุสบู่ชนิดนี้ใช้ในทางเภสัช มีสรรพคุณขจัดเสลดร้อน ดังนั้นคนที่มีความร้อนหมักหมมอยู่ในกระเพาะอาหารและปอด มักบ้วนเสลดที่มีกาวเหนียวข้นอยู่เสมอ ถ้าหากผู้ที่ไม่มีอาการท้องร่วง หรือปวดท้องเอาบวบหอมมาต้ม เอาน้ำซุปดื่ม ก็จะมีคุณต่อเสลด และมีส่วนดีช่วยเปิดทรวงอกให้คล่อง

ถ้าหากปากแห้ง น้ำมูกแห้ง ตลอดจนเหงือกเจ็บบวม เยื่อจมูกมีโลหิตไหลออก (โลหิตกำเดา) หรือว่าหลังจากถูกแสงแดดแรงกล้าส่องแล้ว ใบหน้าแดง สมองพองโต ปริมาณปัสสาวะน้อย พร้อมกับน้ำปัสสาวะเป็นสีเหลืองสีทอง ควรเอาบวบหอม 2–3 ชิ้น เติมขิงแก่บ้าง ต้มน้ำด้วยไฟอ่อนๆ นานๆ 3 ชั่วโมง ดื่มเข้าไปหรือจะต้มน้ำแกงจืดกับสุกรเนื้อแดง รับประทานเป็นกับข้าวก็จะมีสรรพคุณขจัดอาการไม่สบายดังกล่าว

ทางภาคเหนือของนครกวางจิว มีหมู่บ้านบางแห่งถ้าหากน้ำนมของมารดามีปริมาณน้อย ไม่เพียงพอต่อการให้ทารกดื่ม ถ้าหากอยู่ในฤดูที่มีบวบหอมผลิตออก มักจะใช้

บวบหอม 2 ผล หั่นออกเป็นชิ้นๆ ผสมกับขิงแก่และถั่วขาว คือเอาถั่วขาวมาคั่วให้หอมเสียก่อน ภายหลังเอาเกลือน้ำมันลงไปในกระทะ เอาของหลายอย่างนี้ผัดลงไปด้วยกันให้สุก ใส่น้ำ ต้มด้วยไฟอ่อนๆ เมื่อดื่มแล้วน้ำนมก็จะมีปริมาณเพิ่มมากขึ้นเป็นธรรมดา เมื่อเวลาที่ต้มใส่ปลาใหญ่ตัวหนึ่ง หรือหางปลาท่อนหนึ่ง ก็จะมีสรรพคุณกระตุ้นให้น้ำนมมากขึ้น

เรื่องนี้ตรงกับคนไทยเรา ถ้าหญิงใดคลอดบุตรมีน้ำนมน้อย ชาวนามักเอาบวบหอมมาปรุงเป็นแกงเลียงให้รับประทาน ซึ่งมีสรรพคุณเพิ่มน้ำนมมากขึ้นเหมือนกัน

คนหนุ่ม ๆ ที่ดื่มสุราหรือรับประทานของทอดมันมากเกินไป ทำให้ปากเหม็น ท้องผูก เจ็บปวดกระดูกตลอดร่าง โดยเฉพาะกล้ามเนื้อที่หลังกระดุก เจ็บ เวลาปัสสาวะท่อปัสสาวะรู้สึกร้อนหรือเจ็บๆ ปวดๆ ควรจะซื้อบวบหอม "ค่อนข้างแก่" มาสักหลายผล ต้มด้วยไฟอ่อนๆ ใส่เกลือลงไปนิดหน่อย ดื่มสักพักหนึ่ง อาการที่ไม่สบายดังกล่าวจะถูกขจัดหายไป



# ผักขม (เคี่ยนไฉ่)

ผักขม มีส่วนบำรุงเลี้ยง เป็นน้ำ 88.0 โปรตีน 1.0 ไขมัน 0.1 เกลืออินทรีย์ 0.8 ใยเส้นหยาบ 0.5 ธาตุถ่านปนน้ำ 1.2 และยังเจือปนด้วยตัวนำก่อนของวิตามิน เอ. ฤดูร้อนเอาผักขมมาต้มน้ำแกงจืดเป็นอาหาร มีส่วนดี คือขจัดความร้อน ทำให้ลำไส้ลื่น แต่ว่าตามธรรมดาผักขมจัดว่าเป็นผักประเภท "เย็นชื้น" ดังนั้น ผู้ที่มีกระเพาะอาหารลำไส้เป็นพื้นภูมิเย็น หรือว่าเกิดท้องร่วงได้ง่าย หรือผู้ที่มีร่างกายอ่อนแอ จึงไม่สมควรรับประทานผักขม

ผักขมอีกชนิดหนึ่งใช้เป็นยา ซึ่งชาวจีนเรียกกันว่า "เบ๊คี่เคี่ยน" หรือ "อั้งเคี่ยนไฉ่" ใบกับต้นเป็นสีแดง ตอนใกล้กับโคลนเป็นสีแดงเข้ม เนื่องจากมันประกอบด้วยธาตุสีแดง ดังนั้นเอาผักขม "เบ๊คี่เคี่ยน" มาต้มเป็นน้ำแกงจืดจึงกลายเป็นสีแดง เมื่อกล่าวถึงการรับประทานบำบัดโรคหรือใช้เป็นยา ตามธรรมดาทั่วไปใช้ผักขม "เบ๊คี่เคี่ยน" จะไม่ใช้ผักขมธรรมดาเป็นอันขาด

คนทั้งหลายมีความรู้จากประสบการณ์ที่ผ่านมา หรือผักขมธรรมดาหรือผักขมจีนนั้น เป็นผักที่ "ขจัดความร้อนชื้นเย็น" สำหรับคนที่มีกระเพาะอาหารลำไส้ มีพื้นภูมิร้อนชื้น เมื่อรับประทานแล้วมีแต่ทางเสียหายไม่เกิดเป็นคุณ แต่ผักขม "เบ๊คี่

เคี่ยน" มีสรรพคุณบำบัดขจัดความร้อนชื้น จัดการกับความร้อนในลำไส้ รักษาโรคบิดได้ ทั้งที่เป็นผักอยู่ในจำพวกผักขมเหมือนกันกลับมีปฏิกิริยาตรงกันข้าม

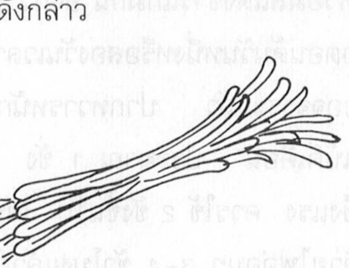
จากการวิจัยทางวิทยาศาสตร์ ผักขม "เบ๊คี่เคี่ยน" นอกจากมีสิ่งบำรุงเลี้ยงของผักขมธรรมดาทั่วไปแล้ว ยังระคนด้วยวิตามิน ซี. ปริมาณมาก และยังมีธาตุสีแดงกับธาตุอีกอย่างหนึ่งที่มีกริยา ขจัดความร้อน ถ้าใช้เป็นยาผักขม "เบ๊คี่เคี่ยน" สามารถใช้ป้องกันโรคหวัดได้ เนื่องจากมันมีกริยากัดกร่อนเชื้อโรค ด้วยเหตุนี้ จึงมีสรรพคุณรักษาโรคบิดและจัดการความร้อนอักเสบในลำไส้

ถ้าหากเป็นโรคบิดแล้ว โดยเฉพาะโรคบิดลงแดง วันหนึ่งต้องถ่าย 10 กว่าครั้ง เวลาถ่ายปวดบิดมวนที่ท้องรู้สึกร้อนภายในอย่างแรง สิ่งสกปรกที่ถ่ายออกมาอาจจะเป็นสีแดงหรือสีขาว หรือมีสีแดงขาวแกมกัน ยิ่งกว่านั้นคือโรคบิดตกโลหิต ถ้าหากตอนต้นวันหนึ่งหรือสองวันเวลาถ่ายอุจจาระหรือหลังจากถ่ายอุจจาระแล้ว ปากทวารหนักรู้สึกร้อนผ่าว ควรใช้ผักขม "เบ๊คี่เคี่ยน" ประมาณ 1 ชั่ง คนหนุ่มยามปกติมีร่างกายแข็งแรง ควรใช้ 2 ชั่งขึ้นไป ใช้ทั้งใบ ทั้งต้น ทั้งราก ต้มน้ำด้วยไฟอ่อนๆ 3-4 ชั่วโมงแล้วดื่ม สรรพคุณในการบำบัดรักษาได้ผลเป็นที่เชื่อถือพอสมควร

การจัดการเก็บ "เยื่อลำไส้อักเสบเรื้อรัง" ตลอดจน

โรคชื้นร้อนอย่างดื้อด้าน แต่ละครั้งใช้ผักขม "เบ๊คี่เคี่ยน" 8 ตำลึง ( ผักขม เบ๊คี่เคี่ยน ทั้งใบต้นรากที่สดๆ ) ถ้าหากแห้งใช้ 2 ตำลึง ผสมกับสุกรเนื้อแดงหลายตำลึง ต้มน้ำซุป เวลาต้มนาน 4-5 ชั่วโมงขึ้นไป รับประทานเป็นยาช่วยบำบัดรักษา หรือในระยะที่หายจากเยื่อลำไส้อักเสบโรคชื้นร้อน ก็จะมีกริยาเร่งกระตุ้นเตือน

ถ้าหากปรากฏว่า อาการโรคบิดหนักมากเหลือเกิน จงไปที่ร้านยาจีนที่ขายว่านสด ซื้อผักเบ๊คี่เคี่ยนครึ่งชั่งถึง 1ชั่ง ผสมกับพุทราจีนหลายลูก ขิงสดประมาณ 1 ตำลึง ใส่ลงไปในน้ำปริมาณมาก ต้มเคี่ยว 3-4 ชั่วโมง ดื่มเข้าไปมีสรรพคุณป้องกันโรคบิด แต่ผักกวยจี๊ไฉก็มีคนเรียกว่าผักขม "เบ๊คี่เคี่ยน" เหมือนกัน ซึ่งมีรูปร่างกับรสไม่เหมือนกันกับผัก "เบ๊คี่เคี่ยน" ดังกล่าว



# เง่าบัว

เง่าบัว มีสิ่งบำรุงเลี้ยง เป็นน้ำ 86.6 โปรตีน 1.7 ไขมัน 0.1 เกลืออินทรีย์ 1.1 ใยเส้นหยาบ 0.8 ธาตุถ่านปนน้ำ 9.9 และยังเจือปนด้วยวิตามินซี. แป้งบัวที่ได้ปรุงแต่งมาจากเง่าบัวมีส่วนประกอบดังนี้น้ำ 10. ธาตุถ่านปนน้ำ 8.75 โปรตีน0.8ไขมัน 0.5 เกลืออินทรีย์ 0.7 ใยเส้นหยาบ 0.3

เง่าบัว คือรากบัวที่อยู่ใต้ดิน ใช้รับประทานเป็นอาหารกับใช้เป็นยาทั้งสองด้าน รับประทานได้ทั้งสดและสุก ล้วนแต่มีคุณสมบัติไม่เหมือนกัน ซึ่งจะได้อธิบายส่วนใหญ่ดังต่อไปนี้

ทางด้านใช้รับประทานเป็นอาหาร เอาเง่าบัวมารับประทานสดๆ ต่างผลไม้หรือโม่เอาน้ำเง่าบัวสดๆ มาดื่มมีคุณภาพเย็น ขจัดความร้อน ทำให้โลหิตเย็นทำให้กระเพาะอาหารและลำไส้ลื่น ถ้าหากผู้ที่ยามปกติร่างกายมีพื้นภูมิความเย็น โดยเฉพาะคนที่มีกระเพาะอาหารและลำไส้เย็น ไม่ควรรับประทานเง่าบัวสดมากหรือดื่มน้ำเง่าบัวสดมาก มิฉะนั้นจะเกิดอาการแน่น อึดอัด กับคลื่นไส้ ควรเอาเง่าบัวต้มให้สุกรับประทาน หรือต้มเป็นน้ำซุปดื่ม คุณภาพจะเปลี่ยนแปลงจากเย็นเป็นร้อนสำหรับผู้ที่ยามปกติร่างกายมีพื้นภูมิร้อน ร่างกายเกิดมีปัญหาร้อนได้ง่าย ไม่ควรดื่มน้ำซุปเง่าบัวมาก

ทางด้านใช้เป็นยา น้ำเง่าบัวสดมีสรรพคุณสามารถรักษา ให้ลมเย็นสงบ ระงับขจัดโลหิตที่ คั่งค้างเหมือนดัง เช่นโลหิตไหลออกจากกระเพาะอาหาร หรือโลหิตไหลออกจากปอด เพื่อช่วยเหลือเป็นการด่วนฉุกเฉินไม่ควรเอาน้ำเง่าบัวสดปริมาณมาก ใส่เกลือผสมลงไปบ้างนิดหน่อย ให้คนป่วยดื่มบ่อยๆ โลหิตที่ไหลออกก็จะหยุดลงได้เพราะว่าน้ำเง่าบัวเจือปนด้วยธาตุกรดฝาด ดังนั้นจึงมีสรรพคุณหดตัวหยุดโลหิต เมื่อโลหิตหยุดไหลแล้ว ผู้ป่วยควรรับประทานเง่าบัวเสมอ เพียงแต่กลืนกิน แต่น้ำไม่ควรรับประทานมากเพื่อป้องกันอันตรายหลังจากขจัดโลหิตที่คั่งค้างแล้ว ส่วนผู้ที่มีโลหิตร้อนทั่วไป ผิวหนังปรากฏเป็นผดผื่น หรือเป็นสิวเสมอควรดื่มน้ำเง่าบัวสดเป็นอาหาร แต่ผู้ที่ป่วยเป็นโรคโลหิตออกจากปอดหรือกระเพาะอาหาร ไม่ควรรับประทานเง่าบัวที่ต้มสุก หรือดื่มน้ำเง่าบัวที่ต้มแล้วอย่างพร่ำเพรื่อเพราะว่าเง่าบัวที่ต้มสุกหรือน้ำเง่าบัวที่ต้มแล้ว มีคุณภาพใกล้กับความร้อน และมีกริยาทำให้โลหิตร้อน (มีการระคายเคืองต่อโลหิต) ต้องรู้ว่ายาเป็นอาหาร ที่ทำให้โลหิตร้อนแห้ง ไม่เหมาะสมกับผู้ที่ป่วยมีโลหิตออกจากอวัยวะภายใน

ผู้ที่มีร่างกายอ่อนแอโลหิตจาง ร่างกายร้อนผ่าวอยู่เสมอ หัวใจเต้นไม่เป็นปกติ พร้อมกับหน้าตา ผิวหนังหย่อนยานไม่เปล่งปลั่ง ผู้ที่อ่อนแอประเภทนี้ ควรเอาเง่าบัวต้มเคี่ยวเป็นน้ำซุป เคี่ยวจนน้ำซุปเป็นสีแดงอ่อนๆ น้ำซุปสีแดงอ่อนๆ นี้มีสรรพคุณบำรุงโลหิตที่ร้อน

# หัวผักกาดขาว

หักผักกาดขาว มีอยู่หลายชนิด ส่วนบำรุงเลี้ยงที่เจือปนอยู่ในหัวผักกาดขาว คือน้ำ 9.23 โปรตีน 0.6 เกลืออินทรี 0.8 ใยเส้นหยาบ 0.8 ธาตุถ่านปนน้ำ 5.7 และยังมีน้ำตาลองุ่น ธาตุต่อมด่างของตับ ไอโอดีน โปรตีนวิตามินบี. กับวิตามินซี. ตลอดจนตัวนำก่อนของวิตามินเอ. เหล่านี้ เป็นผักที่มีส่วนบำรุงเลี้ยงอุดมสมบูรณ์

การใช้ทางด้านยา หัวผักกาดขาวมีสรรพคุณเย็น ระงับความกระหาย และยังทำให้การปัสสาวะสะดวกและเป็นยาช่วยย่อยอาหาร ถ้าหากคนที่ร่างกายมีพื้นภูมิร้อน รับประทานหัวผักกาดขาวสด มีสรรพคุณทำให้ปอดบริสุทธิ์และขจัดความร้อนในกระเพาะอาหารดียิ่งนัก แต่ว่า คนทางภาคใต้ของประเทศจีน ได้ชินต่อการรับประทานหัวผักกาดขาวสด การที่จะใช้มันมาทำให้ปอดบริสุทธิ์และขจัดความร้อนในกระเพาะอาหารตามธรรมดาทั่วไป ใช้ต้มเอาน้ำซุปดื่ม

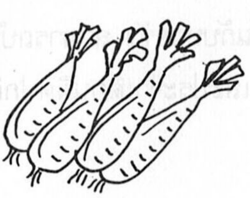
ยังมีหัวผักกาดเขียวชนิดหนึ่ง ในส่วนบำรุงเลี้ยงเจือปนไม่แตกต่างกับหัวผักกาดขาวเท่าใดนัก แต่วิตามินเอ. ที่มีอยู่ในหัวผักกาดเขียวและหัวผักกาดขาว ไม่ใช่มีตัวนำก่อนของวิตามินเอ. เจือปนอยู่ด้วย สรรพคุณการรับประทานบำบัดรักษาของหัวผักกาดเขียว ดีกว่า หัวผักกาดขาว มิใช่

แต่ทำให้ปอดบริสุทธิ์และขจัดความร้อนในกระเพาะอาหาร สำหรับการแก้พิษแก๊สปิโตรเลียมกับพิษแก๊สถ่านหินก็มีสรรพคุณเด่นชัดยิ่งนัก ถ้าหากปอดได้รับพิษเหล่านี้ เนื่องจากเมื่อรู้สึกว่าปอดไม่เหมาะสม เอาหัวผักกาดเขียวมาต้มดื่มรับประทานสดๆ มีสรรพคุณแก้พิษที่ปอดได้ดียิ่งนัก ถ้าหากหาซื้อหัวผักกาดเขียวไม่ได้ จะใช้หัวผักกาดขาวก็ได้ เมื่ออากาศหนาวเย็นการเปิดเตาผิงเพื่อรับเอาความอบอุ่น เวลาที่ดูดรับเอาอากาศที่แห้งแล้งยาวนาน ปอดอาจจะเป็นอันตราย ใช้หัวผักกาดเขียวกับหัวผักกาดขาวมาต้มปนกับเนื้อเอาน้ำซุปดื่มมีส่วนดีทำให้ปอดแข็งแรง

ตามปกติคนที่ร่างกายมีพื้นภูมิเย็น ถ้าหากอยากจะรับประทานหัวผักกาดขาวมาปรุงความแห้งแล้งของปอดกับกระเพาะอาหาร ถ้าหากจะป้องกันพิษแก๊สปิโตรเลียมแก๊สถ่านหินพร้อมกับเกรงว่าหัวผักกาดขาวจะทำลายเลือดลมให้เย็น ไม่กล้ารับประทานน้ำซุปหัวผักกาดขาว ควรใช้กระเทียมสดผัดกับหัวผักกาดขาว รสอาหารเจอย่างนี้มีคุณประโยชน์ขจัดสิ่งสกปรกต่อกระเพาะอาหารและลำไส้ แม้ว่าหัวผักกาดมีคุณภาพเย็น แต่กระเทียมสด มีคุณภาพร้อนและเผ็ด การมีรสผสมกันทั้งสองอย่างจึงไม่ร้อนไม่เย็น ดังนั้นรสอาหารเจอย่างนี้ คนที่ร่างกายมีพื้นภูมิเย็นรับประทานเข้าไป จึงไม่เป็นไร

ถ้าหากรับประทานอาหารจำพวกเนื้อ กับของทอดหรือต้มที่เป็นไขมันเลี่ยนมากเกินไป หรือรับประทานยาบำรุงมากเกินไป จนกระเพาะอาหารกับปากคั่งค้างไม่เจริญอาหาร ปากจมูกร้อน ทรวงอกไม่สบาย นี่ดูเหมือนความรู้สึกภายนอก แต่มิใช่ความรู้สึกภายนอก อาการอย่างนี้อาจจะสืบเนื่องมาจากความร้อนแห้งของปอดกับกระเพาะอาหาร ควรต้มหัวผักกาดขาวหรือหัวผักกาดเขียวเอาน้ำซุปดื่ม การใช้กระเทียมสดผัดกับหัวผักกาดขาวรับประทานมีคุณประโยชน์ ปรับปรุงความร้อนแห้งของปอด กับกระเพาะอาหาร แต่จะใช้กระเทียมสดมากเกินไปไม่ได้

กระเทียมสดผัดกับหัวผักกาดขาว วิธีปรุงง่ายดายมากเหลือเกิน เอาหัวผักกาดขาวหั่นเป็นท่อนๆ หนาๆ กระเทียมสดหั่นยาวท่อนละ 1 นิ้ว เอาเกลือและน้ำมันใส่ลงในกระทะ ผัดหัวผักกาดขาวและกระเทียมสดสักพักหนึ่ง ภายหลังเติมน้ำประมาณพอควร ต้มนาน 30 นาที นี่เป็นอาหารที่ดีอย่างหนึ่ง ถ้าหากร่างกายมีอาการ “ร้อน” เกิดขึ้น ปากขม ปากแห้ง ท้องผูกถ่ายไม่สะดวก รับประทานกระเทียมสดผัดกับหัวผักกาดขาวครั้งหนึ่ง วันรุ่งขึ้นการถ่ายอุจจาระจะสะดวกมากเป็นพิเศษ อาการร้อนจะถูกขจัดหายไปได้



# มันเทศไส้ขาว

มันเทศ มีอยู่มากมายหลายชนิด มีทั้งสีชมพูสีขาว มีทั้งสีแดงเข้มสีแดงอ่อน สีเหลืองเข้มสีเหลืองอ่อนเหล่านี้ เนื้อของมันเทศ แตกต่างกันไป ตามสีของแต่ละชนิด มันเทศผิวแดงเนื้อเหลือง หรือตามธรรมดา เรียกว่า "มันเทศไส้แดง" มีน้ำตาลเจือปนอยู่มาก รสหวานมากเหลือเกิน ตามที่ทราบกันว่ามีวิตามินเอมาก มันเทศผิวเหลืองเนื้อเหลือง หรือเรียกว่า "มันเทศไส้ไข่" มีกลิ่นหอมรสหวานเข้มข้นที่สุด มันเทศผิวขาวเนื้อขาว คนทั้งหลายเรียกกันว่า "มันเทศไส้ขาว"

ถ้าหากรู้สึกว่าร่างกายเป็นไข้ตัวร้อน ไม่ควรรับประทานข้าว แต่ละมื้อใช้ มันเทศไส้ขาวรับประทานแทนข้าว เมื่อฤดูร้อนรู้สึกเป็นไข้ตัวร้อน ผิวหนังไม่มีเหงื่อออก หรือเดินทางไกลอยู่ภายใต้แสงแดดอันร้อนแรงกล้า น่ากลัวร่างกายเป็นไข้ตัวร้อน ผู้ที่ยามปกติมีร่างกายแข็งแรง มักจะเอามันเทศไส้ขาวต้มกับ ผักกาดเขียวรับประทาน มิใช่แต่ใช้รับประทานแทนข้าว พร้อมกับมีคุณประโยชน์ขับเหงื่อบรรเทาตัวร้อน แก้ไข้

จากการบันทึกของคนสมัยก่อน กล่าวว่า มันเทศมีสรรพคุณเหมือนกันกับหวยซัว สามารถบำบัดโรคบิดโรคดีซ่าน โรคท้องร่วง และประจำเดือนผิดปกติ โรคพยาธิอื่นๆ

การจดบันทึกอย่างนี้เป็นการผิดพลาด อาจจะผิดพลาดเพราะหลงเข้าใจผิดว่ามันเทศปะปนกับหวยซัว หวยซัวมีสรรพคุณรักษาโรคอย่างนี้ มันเทศไม่มีสรรพคุณรักษาโรคอย่างนี้เป็นอันขาด

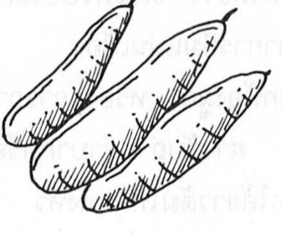
คนเรามีประสบการณ์จากการรับประทาน จึงได้ทราบ ยอมรับว่ามันเทศเป็นอาหารจำพวก "พองเย็นชื้น" ถ้าหากผู้ที่ในยามปกติมีปัญหากระเพาะอาหาร และลำไส้เย็นร้อนหรือการย่อยอาหารไม่ดี หรือที่ทรวงอกกับท้องมีอาการพองเสมอ ก็ไม่ควรรับประทานมาก มิฉะนั้นอาจจะทำให้กระเพาะอาหารพองเต็ม อาเจียนเป็นน้ำเปรี้ยว ปวดท้อง การถ่ายอุจจาระบ่อยครั้งหรือมีอาการป่วยไข้เย็นร้อน

มีคนอยากรับประทานมันเทศ เกรงว่าจะเกิดความเย็นร้อน ผสมกับสุราดื่มบ้าง เมื่อรับประทานแล้วจะสามารถป้องกันอาการปวดท้องหรือกระเพาะอาหารพองที่เกิดขึ้น ถ้าเลือกซื้อมันเทศไส้ขาว ขณะที่รับประทานผสมด้วย สุราโรงบ้าง จะไม่มีอาการอิ่มแน่นเฟ้อ

ถ้าหากท้องผูก หรือว่าการถ่ายอุจจาระมักแข็งและเป็นลูกกระสุน การขับถ่ายลำบากหรือคนที่ท้องผูกเป็นนิสัย ควรเอามันเทศไส้ขาวต้มให้สุกทั้งหัว ใส่สุราโรงปนเข้าไปบ้าง การบำบัดรักษาอย่างนี้ มีสรรพคุณทำให้ลำไส้หล่อหลื่นและถ่ายอุจจาระคล่อง

มีคนบอกว่า อาการท้องผูกที่อุจจาระแข็งเสมอ ร่างกายอ่อนแอ ไม่มีกำลังวังชา ใช้ถ่านไฟย่างมันเทศให้สุก (มันเทศชนิดใดก็ได้) แล้วรับประทาน มีส่วนดีทำให้อุจจาระคล่องสะดวก ถ้าหากคนที่มีกระเพาะอาหารเย็นรับประทานเข้าไปแล้ว ทรวงอกกับท้องเกิดพองแน่นอืดอัดไม่สบาย ควรต้มน้ำขิงสดดื่มเข้าไป อาการพองแน่นก็ถูกขจัดหายไป

เพียงแต่ผู้ที่ร่างกายมีพื้นภูมิ กระเพาะอาหารและลำไส้ "ชื้น" หรือมีปัญหาการย่อยอาหารไม่ดี จึงไม่เหมาะจะรับประทานมันเทศ ส่วนคนธรรมดาทั่วไปรับประทานมันเทศมิใช่แต่ไม่ขัดข้องพร้อมกับมีสิ่งบำรุงเลี้ยงมากเหลือเกิน เพราะไม่ว่าจะเป็นมันเทศชนิดไหน มีแป้งเจือปนอยู่อย่างอุดมสมบูรณ์อย่างยิ่ง ธาตุน้ำเมือกกับแป้งน้ำตาลก็มากด้วยธาตุเหล่านี้ เมื่อเข้าไปผสมกับกรดที่มีอยู่ในกระเพาะอาหาร ซึ่งจะกลายเป็นสิ่งผสมของโปรตีนกับธาตุถ่านปนน้ำ เมื่อถึงคราวจำเป็นควรใช้มันเทศแทนข้าวเป็นอาหาร



# ถั่วงอกหัวโต (ถั่วงอกถั่วเหลือง)

มีคนเข้าใจว่าถั่วเหลือง มีอาการ "ออกพิษ" ด้วยเหตุนี้จึงไม่กล้ารับประทาน เมื่อค้นคว้าถึงสาเหตุ อาจจะเป็นเพราะมันมีโปรตีนเจือปนอยู่ถึงร้อยละ 40 ไขมันก็มีอยู่มาก จึงมีปัญหามากต่อการละลายโปรตีนหรือระบบการย่อยอาหารภายในร่างกาย ถ้าหากรับประทานถั่วเหลืองคั่วหรือถั่วเหลืองเค็มที่ตากแห้งมากเกินไป อาจจะเพิ่มปัญหาการย่อยของกระเพาะอาหารและลำไส้ได้อย่างหนัก จนกระทั่งอุจจาระปัสสาวะไม่คล่องสะดวก ทรวงอกเกิดการพอง แน่น ยิ่งกว่านั้นอาจจะนำไปสู่สัญญลักษณ์ของโรคอย่างอื่น ด้วยเหตุนี้จึงเข้าใจผิดว่ามัน "ออกพิษ"

ความจริงถั่วเหลือง มิใช่แต่ไม่เป็นสิ่งที่ออกพิษพร้อมกับยังมีคุณประโยชน์ขจัดความร้อนแก้พิษ ทำให้ปัสสาวะคล่อง แต่เมื่อใช้ขจัดความร้อนและแก้พิษ ปริมาณที่ใช้แต่ละครั้งไม่ควรมากนัก เพียงแต่ใช้ปริมาณเล็กน้อย ต้มข้าวต้มรับประทาน หรือต้มผสมกับผักเอาน้ำซุปดื่ม หรือต้มกับน้ำเอาน้ำของมันดื่มก็ได้ ถ้าหากใช้ปริมาณมากเกินไป ตรงกันข้ามจะไม่ได้ผลอย่างนี้ ยังจะเกิดการขัดข้องในการย่อยอาหาร เหมือนดังเช่นในฤดูร้อน หลังจากทำงานหนักภายใต้แสงแดดอันร้อนแรง แล้วใช้แตงหรือจำพวกเนื้อมาต้มรับประทาน เวลานั้น

ควรเติมถั่วเหลืองลงไปบ้าง ก็จะขจัดความร้อนระงับความกระหายทำให้ปัสสาวะคล่อง ขจัดความชื้นร้อนและยังเพิ่มสิ่งบำรุงมากด้วย

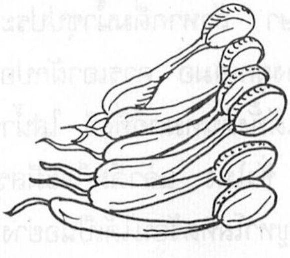
ถั่วเหลืองเป็นยาผลิตน้ำนมที่ดีมากเหลือเกินขนานหนึ่ง ถ้าหากเอาน้ำถั่วเหลืองให้แม่โคนมดื่ม ปริมาณน้ำนมที่ผลิตได้ก็จะเพิ่มมากขึ้นเป็นพิเศษ เมื่อสมัยก่อนการครองชีวิตในชนบทของชาวจีน ลำบากยากแค้นอย่างแสนสาหัส หญิงที่คลอดบุตรแล้ว เพื่อที่จะเพิ่มน้ำนมให้ทารกกิน มักเอาถั่วเหลืองคั่วให้หอมผสมกับตั่วเท้าไฉ่ (ผักกาดหัวโต) และขิงสด นึ่งให้สุกรับประทาน มีส่วนดีในการเพิ่มผลิตน้ำนมให้มากขึ้น ถ้าจะไม่ใช้ถั่วเหลืองจะใช้ถั่วดำแทน ถั่วดำก็มีสรรพคุณเพิ่มการผลิตน้ำนมเหมือนกัน หญิงที่คลอดบุตรแล้ว ควรใช้เป็นสิ่งบำรุงมาเสริมช่วย

เอาถั่วเหลืองแช่น้ำจนงอกออกมาเป็นถั่วงอก คือถั่วงอกหัวโตที่ขายกันอยู่ในท้องตลาด ซึ่งชาวจีนทั่วไปเรียกกันว่า "ตั้วเต้าเง้" ถั่วงอกหัวโตนี้ มิใช่แต่เป็นผักที่อร่อย และยังใช้เป็นเครื่องดื่มบำรุงที่ทำให้เย็น มีสรรพคุณแก้พิษ และปัสสาวะคล่อง

ถั่วงอกหัวโตขจัดพิษในปอด และมีสรรพคุณขจัดไฟเสลดดียิ่งนัก เคยเห็นแพทย์จีนผู้อาวุโสคนหนึ่งจัดการกับโรคไอร้อน ในเทียบยาของเขามักประกอบด้วยถั่วงอกหัวโตสดๆ ถ้าหากผู้ป่วยบ้วนเสลดข้นที่เป็นสีเหลืองออกมามาก เมื่อได้

ผ่านการตรวจแล้วยอมรับว่าปอดมีความร้อนจริง แต่ละครั้งกำชับให้คนในบ้านของผู้ป่วย ซื้อถั่วงอกหัวโต 3–5 ชั่ง ใช้น้ำปริมาณมาก ต้มด้วยไฟอ่อนๆ 4–5 ชั่วโมงดื่มเข้าไป เมื่อเป็นเช่นนี้ก็จะขจัดความร้อนที่ปอดขจัดเสลดสีเหลือง โรคไอก็จะหายไปได้อย่างรวดเร็วเหลือเกิน

ยามเมื่ออากาศแห้งแล้ง มีอิทธิพลต่ออวัยวะภายใน ด้วยเหตุนี้ จึงเกิดอาการปากแห้ง ลิ้นแห้งผากเจ็บลำคอหรือไอแห้งๆ ติดๆ กัน บ้วนเสลดลำบาก ทำให้เกิดการเจ็บเสียดที่หน้าอกกับชายโครงทั้งสองข้าง ปัสสาวะเป็นสีเหลืองทองและมีปริมาณน้อย อุจจาระไม่สะดวกคล่อง ร่างกายเกิดมีอาการร้อนเหมือนดังกล่าวแล้ว ถ้าหากตามปกติผู้ที่ร่างกายมีพื้นภูมิร้อนควรซื้อถั่วงอกหัวโตมาสัก 3–4 ชั่ง ใช้ทั้งรากด้วยก็จะดีอย่างยิ่ง เติมถึงพ้วย (เปลือกส้มตากแห้งเก่า) ส้มผลหนึ่ง ผสมกับน้ำปริมาณมาก ต้มเคี่ยวให้นาน 4–5 ชั่วโมง เป็นเครื่องดื่มแก้ร้อนมาก



# ผักปอไฉ่ (ผักปวยเล้ง)

ผักปอไฉ่ มีธาตุใบไม้เขียวปริมาณมากพอสมควร ธาตุใบไม้เขียว มีคุณประโยชน์ทำความสะอาดต่อโลหิต ดังนั้น ผักปอไฉ่มิใช่แต่สามารถขจัดความร้อนที่หมักหมมไว้ในกระเพาะอาหารและลำไส้เท่านั้น และเกี่ยวกับโลหิตมีปัญหานำให้เกิดโรคขึ้น เหมือนดังเช่นผิวหนังบวมแดงคันแผลยิ่งนัก เกาจนผิวหนังถลอก มีน้ำเหลืองที่เป็นธาตุเหนียวออกมา ยิ่งกว่านั้นเนื่องด้วยเหตุนี้ จึงอักเสบกลายเป็นหนอง บางทีเกิดเป็นขึ้นมา บางทีก็หยุดหายไป ไม่สามารถหายได้ขาดเป็นเวลายาวนาน

โรคผิวหนังประเภทนี้ คนทั้งหลายยอมรับว่าเกิดจากโรคโลหิตร้อน มีคนใช้หนังแรด (ไซ้งู้พ้วย) ตั้วแซตี (ยาจีน) หรือสาหร่ายทะเล ต้มกับเนื้อสุกรเป็นน้ำซุปดื่มเป็นของรับประทานบำบัดรักษา ถ้าหากดื่มน้ำซุปประเภทนี้มากเกินไปจะไม่มีผล ผู้ที่ท้องผูกเสมอ ควรเอาผักปอไฉ่ 2-3 ชั่ง เอาทั้งรากทั้งต้น ถ้าได้ทั้งต้นหมดก็ยิ่งดี ใส่น้ำปริมาณมาก ต้มเคี่ยวนานสัก 2-3 ชั่วโมง แล้วดื่มก็จะมีสรรพคุณรักษาโรคผิวหนังที่เกิดจากปัญหาโลหิตร้อนได้เป็นอย่างดียิ่งนัก

เหมือนดังเช่นยามปกติดื่มสุรามากเกินไป จนกลายเป็นโรคพิษสุรา เวียนมึนศรีษะ ปวดสมองเสมอ หัวใจเต้นถี่

ปัสสาวะเป็นหยดๆ ไม่คล่อง ท่อปัสสาวะร้อนหรือเจ็บระคายเคือง ต้มเคี่ยวผักปอไฉ่ดื่มตามวิธีดังกล่าว จะต้องได้ผลอย่างแน่นอน เพราะว่าน้ำซุปของผักปอไฉ่สามารถขจัดความร้อนในกระเพาะอาหารและลำไส้ แก้พิษสุรา แก้พิษแอลกอฮอล์

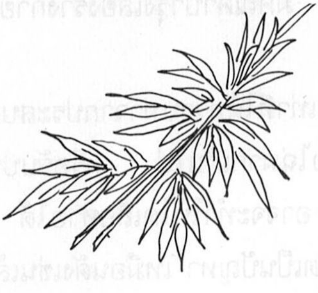
เมื่ออากาศแห้งแล้ง ส่วนน้ำในอากาศมีน้อย บางทีรู้สึกคอแห้ง ปากขม ถ้าหากรับประทานอาหารจำพวกเนื้อทอดมากจนเกินไป มิใช่แต่จะมีปัญหาที่คอเท่านั้น มักลามไปถึงทรวงอก รู้สึกว่าอึดอัดแน่นตึง นี่เป็นเพราะอากาศทำให้เกิดอาการไม่สบายใจขึ้น คนที่ร่างกายมีพื้นภูมิร้อนตามปกติ ดื่มน้ำซุปผักปอไฉ่สักพักหนึ่ง ปัญหาไม่สบายที่คอกับทรวงอกก็จะสามารถขจัดหายได้

จากการวิจัย ผักปอไฉ่ระคนด้วย น้ำ 81.8 โปรตีน 1.6 ไขมัน 0.2 เกลืออินทรีย์ 1.6 ใยเส้นหยาบ 0.4 ธาตุถ่านปนน้ำ 1.6 นักบำรุงเลี้ยงวิทยาถือเอาความสำคัญของผักปอไฉ่ ผักชนิดนี้ยอมรับว่า มันเจือปนด้วยธาตุเหล็ก วิตามินมากกว่าผักอย่างอื่น มีคุณค่าบำรุงเลี้ยงร่างกายคนเรามากเหลือเกิน

เพียงแต่ว่า เท่าที่ได้ทราบมาจากประสบการณ์ ถ้าหากรับประทานผักปอไฉ่มากเกินไป หรือรับประทานเป็นเวลายาวนานเกินไป อาจจะทำให้ไตเสียหายได้ ถ้าหากคนที่มีประสิทธิภาพของไตเป็นปัญหา เหมือนดังเช่นเส้นประสาท

ทางเพศเสื่อมโทรมอ่อนแอ หลั่งน้ำกามในเวลาฝัน หรือด่วนหลั่งน้ำกาม น้ำกามไหลเคลื่อนปวดเอว เพศหญิงเวลามีประจำเดือนนานมากเกินไปท้องน้อยหนาวเย็น เป็นโรคถ่ายปัสสาวะในเวลากลางคืนบ่อยๆ ไม่ควรรับประทานผักปอไฉ่มากโดยเฉพาะผู้ที่มีไตและม้ามเสื่อมโทรมอ่อนแอ เมื่อรับประทานผักปอไฉ่มาก หรือดื่มน้ำซุปผักปอไฉ่มาก มักจะทำให้เกิดอาการท้องร่วง คนที่เป็นโรคเยื่อลำไส้อักเสบเรื้อรังก็ไม่สมควรรับประทานผักปอไฉ่ด้วย

นั่นแหละ คนที่มีปัญหาประสิทธิภาพของไตเสื่อมโทรมอ่อนแอ ไม่ควรรับประทานผักปอไฉ่อย่างเด็ดขาดหรือ? รับประทานได้เหมือนกัน แต่ไม่ควรรับประทานน้ำซุปอย่างเดียวล้วนๆ ก็คือ แม้แต่น้ำซุปผักปอไฉ่ที่ต้มเคี่ยวดีแล้วก็ไม่ควรดื่มมาก ถ้าหากผสมกับจำพวกเนื้อต้มจนสุกเปื่อยแล้วรับประทาน เพียงแต่รับประทานด้วยปริมาณที่พอสมควร จะไม่มีปัญหาอะไรมากมาย



# เต้าหู้กับเต้าเจีย (น้ำถั่วเหลือง)

เต้าหู้ เป็นอาหารอดิเรกที่เหมาะสมกับคนทั้งหลายมากที่สุด วัตถุที่สำคัญของมันก็คือ ถั่วเหลืองหรือถั่วดำ คนทางภาคใต้ของจีนจำนวนมากใช้เต้าหู้เป็นอาหาร เอาถั่วเหลืองแช่น้ำให้ชุ่ม แล้วโม่ให้แหลก กรองเอาแต่น้ำถั่ว ปรุงแต่งเป็นเต้าหู้

เต้าหู้ อาหารประเภทนี้ทั้งราคาถูกอุดมด้วยสิ่งบำรุงเลี้ยงพร้อมกับย่อยได้ง่าย จากการวิเคราะห์เต้าหู้เจือปนด้วยส่วนของสิ่งบำรุงเลี้ยง คือ น้ำ 26.2 โปรตีน 8.4 ไขมัน3.0 เกลืออนินทรี 0.9 ใยเส้นหยาบ 0.2 ธาตุถ่านปนน้ำ 1.3 เอาถั่วเหลืองแช่น้ำโม่แหลกแล้วปรุงแต่งเป็นเต้าหู้ คาร์บอไฮเดรตกับใยเส้นลดน้อยกว่าถั่วเหลืองลงไปมากมายเหลือเกิน แต่ได้เพิ่มส่วนของแคลเซียมและแมกนีเซียมมากขึ้น

ตำราสมุนไพรในเภสัชศาสตร์จีนกล่าวไว้ว่า เต้าหู้เป็นคุณต่อเลือดลมปานกลาง และเป็นคุณต่อม้ามกับกระเพาะอาหาร ขจัดการพองแน่น มีคุณประโยชน์ขับลมสกปรกในลำไส้ใหญ่ ถ้าหากรับประทานอาหารแล้วท้องพองแน่นไม่สบาย ปากขมเกิดเป็นกาว ลิ้นฝ้าเหลืองหนา รับประทานอาหารไม่มีรสชาติ แม้แต่ข้ามคืนแล้วยังย่อยอาหารไม่หมดสิ้น ถึงอย่างไรก็รู้สึกว่า ภายในกระเพาะอาหารมีปัญหาขัดข้องอยู่

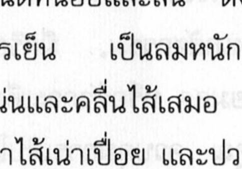
มักมีกลิ่นเปรี้ยวเมื่อเรอออกมา ลองใช้เต้าหู้เป็นกับข้าวหลักหลายครั้ง เนื่องจากเต้าหู้เป็นธาตุน้ำ แต่มีรูปร่างของหินปูนปลาสเตอร์ (เจียะกอ) อยู่ด้วย ซึ่งอาจจะสามารถขจัดได้หลังการย่อยอาหารก็จะหวนกลับคืนเป็นปกติดังเดิม ดังนั้นการทำกับข้าวภายในครอบครัวใช้เต้าหู้มากบ้าง ย่อมมีคุณประโยชน์ต่อการปรับปรุงกระเพาะอาหาร และลำไส้ได้ดีอย่างแท้จริง กระเพาะอาหารและลำไส้ของบุคคลผู้หนึ่งได้ผ่านการปรับปรุงทำความสะอาดอยู่เสมอ อุจจาระ ปัสสาวะก็ปกติเป็นธรรมดา ความเจ็บปวดจากโรคภัยไข้เจ็บก็จะต้องลดน้อยลงแล้ว

เอาถั่วเหลืองมาโม่บดให้แหลก กรองเอาแต่น้ำของมันออกมา ก่อนหน้าที่ยังไม่ได้ผสมหินปูนปลาสเตอร์ (เจียะกอ) ปรุงแต่งให้เป็นเต้าหู้นั้น เติมน้ำลงไปด้วยปริมาณอันเหมาะสมต้มให้สุก ตามปกติเรียกกันว่าน้ำถั่วเหลือง (เต้าเจี้ย) ร้านอาหารของหวานเล็กๆ ที่มีอยู่ตามท้องตลาด หรือรถเข็นมีจำหน่ายอยู่เสมอ ในน้ำถั่วเหลืองมีส่วนบำรุงเลี้ยงเจือปนอยู่คือน้ำ 92.6 โปรตีน 3.9 ไขมัน 1.2 จำพวกเกลืออินทรีย์ 0.4 ใยเส้นหยาบ 0.1 ธาตุถ่านปนน้ำ 2.0

เกี่ยวกับปัญหาสิ่งบำรุงเลี้ยงของน้ำถั่วเหลือง กับนมโคสูงต่ำกว่ากันนั้น เคยมีคนได้ทำตัวเลขเปรียบเทียบไว้ดังนี้ ถ้าหากปริมาณของโปรตีนที่เจือปนอยู่ในน้ำถั่วเหลือง มีปริมาณ

เท่ากันกับโปรตีนที่มีอยู่ในนมโค (ไม่ได้ใช้น้ำหนักมาคำนวณ) เมื่อนั้นไขมันของน้ำถั่วเหลืองจะไม่เท่ากับเศษ 1 ส่วน 3 ของนมโค จำพวกโปรตีนจะไม่เท่ากับเศษ 1 ส่วน 2 ของนมโค ธาตุแคลเซียมเท่ากับเศษ 1 ส่วน 6 ของโคนม ฟอสฟอรัสประมาณเศษ 1 ส่วน 4 ของโคนม เพียงแต่ว่าธาตุเหล็กมากกว่านมโค 5 เท่าตัว นอกจากธาตุวิตามิน บี แล้วธาตุวิตามินอย่างอื่นก็พอๆ กันกับนมโค ด้วยเหตุนี้ถ้ารับประทานน้ำถั่วเหลือง ประจำวันเสมอเป็นเครื่องดื่มบำรุงเลี้ยง ก็เป็นสิ่งที่ดีมากเหลือเกิน

แต่แม้ว่าสิ่งบำรุงเลี้ยงของน้ำถั่วเหลืองนั้นดี อันที่จริงคุณภาพใกล้เคียงเย็นนิดหน่อยและลื่น ดังนั้นสำหรับคนที่มีพื้นภูมิกระเพาะอาหารเย็น เป็นลมหนัก เมื่อดื่มหรือรับประทานเข้าไปแล้วแน่นและคลื่นไส้เสมอ คนที่ป่วยเป็นโรคกระเพาะอาหารและลำไส้เน่าเปื่อย และปวดเจ็บอยู่เสมอ คนที่ป่วยเป็นโรคเยื่อลำไส้อักเสบเรื้อรัง จะเกิดอาการท้องร่วงได้ง่าย คนที่มีลมแน่นอยู่ภายในกระเพาะอาหารและลำไส้เสมอมักปัสสาวะในเวลากลางคืนบ่อยครั้ง คนที่เสียหายด้วยหลั่งน้ำกามในเวลาฝันเสมอ ไม่ควรดื่มน้ำถั่วเหลือง แม้แต่เต้าหู้ก็ไม่ควรรับประทานด้วย



# กระเทียม

กระเทียม เนื่องจากมันมีน้ำมันระเหยเจือปนอยู่ด้วย เป็นสิ่งผสมทางเคมีของกำมะถัน ดังนั้นจึงมีกลิ่นแปลกพิเศษ กระเทียมสดจึงปนด้วยน้ำ ร้อยละ 65 ธาตุผสมทางเคมีของไนโตรเย็นร้อยละ 8 กระเทียมแห้งเจือปนด้วยน้ำ 37.4โปรตีน 1.3 ไขมัน 0.2 เกลืออินทรีย์ 0.7 ใยเส้นหยาบ 1.0 ธาตุถ่านปนน้ำ 9.4

น้ำมันระเหยกำมะถันที่เจือปนอยู่ในกระเทียม ในนั้นมีสิ่งผสม ทางเคมีของกำมะถัน กับธาตุเผ็ดของกระเทียมมีส่วนใช้ได้ผลทางเภสัชกรรม, มีกริยาฆ่าเชื้อโรค ดังนั้นการเอาหัวกระเทียมสด หรือหัวกระเทียมแห้ง คั้นเอาน้ำใช้เป็นยา มีสรรพคุณ ควบคุมการเติบโตของเชื้อโรค พร้อมกับมีประโยชน์ขับไล่หนอนและเชื้อโรค สามารถรักษาพยาธิในลำไส้ได้ ป้องกันการป่วยของลำไส้มีเชื้อโรค คือเอากระเทียมมาป้องกัน อหิวาตกโรค โรคหวัด โรคบิดเหล่านี้ล้วนแต่มีคุณประโยชน์ในการรักษาและป้องกัน

จากหนังสือนิตยสารการแพทย์ กรุงเวียนนากล่าวว่า "ประชาชนที่อยู่ในภูมิภาคตะวันออกเฉียงใต้ ของทวีปยุโรปมีนิสัยเคยชินกับการรับประทานกระเทียม ในภูมิภาคแห้งนี้มีคนเป็นโรคมะเร็งน้อยยิ่งนัก อาจจะเป็นเพราะกระเทียมเจือ

ปนด้วยน้ำมันกระเทียม สามารถจัดการขับเชื้อโรคในลำไส้มีคุณประโยชน์ขจัดพิษ กำจัดสิ่งที่เน่าเสียภายในลำไส้ ดังนั้นจึงมีสรรพคุณยับยั้งโรคมะเร็งไว้ได้"

นักชีววิทยา ได้ค้นพบธาตุเผ็ดของกระเทียม มีประสิทธิภาพฆ่าเชื้อโรคบิด ตกโลหิตที่ดื้อด้านพร้อมกับมีสรรพคุณรักษาเชื้อโรคทุกอย่าง ที่ทำให้ลำไส้อักเสบ และมีสรรพคุณรักษากับป้องกันโรคหวัด ที่แพร่หลายได้เป็นอย่างดีมากเหลือเกิน

ตามที่ทราบกันว่า เมื่อแต่ก่อนเคยมีคนไปทำการสำรวจค้นคว้าที่มณฑลซันตง ประเทศจีน ยอมรับว่าในมณฑลนี้คนป่วยเป็นโรคปอดน้อยเหลือเกิน ที่เกี่ยวข้องกับคนทั้งหลายมีนิสัยชอบรับประทานกระเทียมสด ภายหลังจึงทราบว่ากระเทียมมีคุณประโยชน์ ปรับปรุงกระเพาะอาหารและลำไส้ตลอดจนสามารถป้องกันโรคปอดได้อีกด้วย ดังนั้น จึงสนับสนุนให้คนทั้งหลายรับประทานกระเทียมกันเป็นประจำ ทางด้านหนึ่งได้เอากระเทียมมาปรุงเป็นยาเม็ด เป็นยาปรับปรุงกระเพาะอาหารและลำไส้ตามที่ทราบมาว่าได้รับผลดีมากเหลือเกิน

ในบรรดาอาหารที่รับประทานประจำวันนั้น ควรรับประทานกระเทียมสดหรือกระเทียมแห้งให้มาก นอกจากกระเทียมมีคุณประโยชน์ และสรรพคุณดังกล่าวมาแล้ว ยังมีคุณประโยชน์ในการปรับปรุงขับถ่ายน้ำ ภายในร่างกายสำหรับโรคบวมที่เกิดขึ้นจากปัญหาน้ำสะสม ก็มีสรรพคุณป้องกันบำ

บัดรักษาได้ ถ้าหากวันธรรมดาเคยรับประทานกระเทียมหรือหัวกระเทียมจนเคยชิน เมื่อถึงเวลที่เกิดโรคหวัดหรืออหิวาต์ตกโรคระบาดแพร่หลาย อาจจะได้รับส่วนดีในการป้องกันการติดต่อล่วงหน้า

หลายมณฑลทางภาคเหนือของประเทศจีน มีผู้คนไม่น้อยที่รับประทานกระเทียมสดจนเคยชิน ตามที่ทราบกันว่า มีบางคนในขณะที่ออกเดินทางไกล มักนำเอาหัวกระเทียมติดตัวไปด้วย ถ้าหากอยู่ในระหว่างกลางทางเกิดกระหายน้ำจะต้องดื่มน้ำในบริเวณภูเขา ก็เอาหัวกระเทียมใส่เข้าไปในปากเคี้ยวให้แหลก พ่นลงบนผิวน้ำ ภายหลังจึงเอาน้ำมาดื่ม การกระทำอย่างนี้สามารถขจัดพิษของเชื้อโรคที่มีอยู่ในน้ำ และป้องกันการถูกพิษร้ายด้วย

คนทางภาคใต้ของประเทศจีนส่วนใหญ่ ไม่เคยชินกับการรับประทานกระเทียมสด มีบางคน แม้แต่ปรุงกระเทียมจนสุกแล้วก็ไม่รับประทานด้วย โดยเข้าใจว่าเมื่อรับประทานกระเทียมเข้าไปแล้ว กลัวว่าภายในปากจะมีกลิ่นกระเทียม แต่ตามผู้ที่มีประสบการณ์ได้บอกว่า ถ้าหากจะขจัดกลิ่นกระเทียมภายในปากให้หายไปได้อย่างรวดเร็ว หลังจากรับประทานกระเทียมแล้วจงรับประทานพุทราสัก 2-3 ผล หรือลูกพลับจีนแห้ง 1-2ผล กลิ่นกระเทียมก็จะหายไปอย่างแน่นอน แต่ที่ควรสนใจก็คือ กระเทียมเป็นของเผ็ดและร้อน คนที่มีร่างกายร้อนหรือมีโรคปอดอักเสบไม่ควรรับประทาน

# ดอกไม้จีน (กิมจำไฉ่)

ดอกไม้จีน หรือที่เรียกกันว่า "กิมจำไฉ่" และ "กิมจำฮวย" เมื่อได้ผ่านการปรุงแต่งตากแห้งแล้ว ใช้มาประกอบกับเนื้อรับประทานเป็นอาหาร ตามธรรมดาคนจีนท้องตลาดเรียกกันกว่า "จำไฉ่" ดอกไม้จีนพืชชนิดนี้มีชื่ออีกอย่างหนึ่งว่า "อ๊วงอิ่วเซ่า (หญ้าลืมทุกข์)" ดังนั้นจึงมีคนกล่าวกันว่า รับประทานดอกไม้จีน อาจทำให้คนมีความสุขจนลืมความทุกข์

ในบรรดาชาวสวนที่ปลูกดอกไม้ ก็มีคนปลูกดอกไม้จีนตามธรรมดาขายให้คนเพื่อชม และมีคนเก็บเอาไปใช้เป็นยา เนื่องจากดอกไม้จีนสดชนิดนี้ มีสรรพคุณรักษาโรคโลหิตกำเดาออกของเด็กได้ผลยิ่งนัก

เมื่อแต่ก่อน ข้าพเจ้ามีเพื่อนคนหนึ่ง มีอาชีพเป็นแพทย์จีน เคยบอกกับข้าพเจ้าไว้อย่างนี้ว่า "เขามีญาติคนหนึ่งเป็นโรคโลหิตกำเดาออกอยู่เสมอ เกือบจะไหลออกมาวันละครั้งแทบทุกวัน สมัยที่เรียนอยู่ในชั้นประถมศึกษาก็เป็นโรคอย่างนี้จนอายุได้ 20 กว่าปี ยังไม่หาย ถ้าหากร่างกายอยู่ในสภาพร้อน ปริมาณโลหิตกำเดาไหลออกมากยิ่งขึ้น ตอนแรกเขาชอบเล่นมาก อาจจะชนถูกจมูกเป็นบาดแผล โลหิตจึงคั่งค้างไว้กลายเป็นโลหิตกำเดาไหลออกมา เนื่องจากเคย

รักษาอาการหกล้มมาก่อน ได้แต่รับประทานยาแก้เคล็ดขัดยอก โลหิตกำเดายิ่งไหลออกบ่อยๆ ภายหลังเอาดอกไม้จีนต้มกับน้ำดื่ม เมื่อดื่มได้สิบกว่าครั้งก็หายสนิท

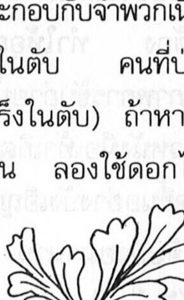
ถ้าหากเด็กมีปัญหาตัวร้อน มีโลหิตกำเดาไหลออกเสมอ ควรเอาดอกไม้จีนสดใช้เป็นยา ถ้าหาซื้อดอกไม้จีนสดไม่ได้ (ในเมืองไทยหาซื้อไม่ได้แน่ๆ) ควรเอาดอกไม้จีนแห้งที่ร้านขายของชำมีจำหน่าย ที่ไหนมีขายเส้นแกงร้อนก็มีดอกไม้จีนแห้งขายด้วย แต่ละครั้งใช้ดอกไม้จีนแห้งประมาณ 1ตำลึง ประกอบด้วยเนื้อปลาต้มน้ำซุปให้เดือด ให้เด็กรับประทานเป็นกับข้าว แต่ละสัปดาห์ดื่มสัก 2 ครั้ง มีสรรพคุณในการรักษาไม่เลวเลย

แต่ว่า ถ้าหากที่จมูกได้รับบาดเจ็บภายนอก หรืออวัยวะภายในมีปัญหา ทำให้โลหิตกำเดาไหลออกเสมอ วิธีรักษารับประทานอย่างนี้ ไม่เหมาะสมที่จะใช้ด้วยแล้ว เพราะว่ามีคนเข้าใจว่า ดอกไม้จีนเป็นอาหารจำพวก "ชื้นร้อน" พร้อมกับมีกริยา "ออกพิษ" ไม่เป็นคุณต่อบาดแผลและหนอง

แม้มีคนเข้าใจว่า ดอกไม้จีนอยู่ในจำพวกชื้นร้อนและเป็นอาหารที่ออกพิษ แต่ตามเภสัชศาสตร์จีนได้กล่าวว่า "ดอกไม้จีนสามารถขจัดความชื้นร้อน ทำให้อวัยวะทั้ง 5 สบาย" นี่จะอธิบายกันได้อย่างไรเล่า? แต่จะต้องรู้เข้าใจว่า การใช้ยา

ท่างแพทย์ของจีนมีวิธีใช้พิษโจมตีพิษ ซึ่งในสมัยปัจจุบันนี้เรียกว่า วิธีรักษาอย่างเดียวกัน เหมือนดังเช่นอาศัยความชื้นร้อนอย่างหนึ่งเป็นยาหรืออาหารที่ออกพิษ ไปขจัดปัญหาความชื้นและพิษของอวัยวะภายใน นี่จะเห็นได้ว่าเอาพิษโจมตีพิษ แต่นี่เป็นแต่เพียงวิธีการใช้ยาของแพทย์ คนธรรมดาทั่วไปไม่ควรใช้กันอย่างง่ายๆ ดังนั้น เกี่ยวกับปัญหาเรื่องคุณภาพของดอกไม้จีน ยังคงเชื่อประสบการณ์ใช้เป็นอาหารดีกว่า ถ้าหากกระเพาะอาหารและลำไส้มีปัญหาชื้นร้อนและพิษชื้น ข้าพเจ้าเห็นว่าไม่ควรรับประทานดอกไม้จีน

จากการวิจัย ดอกไม้จีนเจือปนด้วย โปรตีนร้อยละ 11.7 ไขมัน 0.3 ธาตุวิตามิน เอ.บี.ซี. เหล่านี้ ธาตุต่างที่เจือปนอยู่กับมัน มีสรรพคุณขจัดความร้อนในปอด ทำให้กำลังตับนุ่มนวลเหมือนดังเช่นไฟในตับร้อนแรงอารมณ์ดุร้ายวู่วาม เอาดอกไม้จีนประกอบกับจำพวกเนื้อต้มน้ำซุปรับประทานมีส่วนดีขจัดความร้อนในตับ คนที่ป่วยเป็นโรคตับหรือตับอักเสบ (นอกจากมะเร็งในตับ) ถ้าหากกระเพาะอาหารและลำไส้ไม่มีปัญหาชื้นร้อน ลองใช้ดอกไม้จีนเป็นอาหารรักษาดูก็ไม่เป็นไร



# พริก

พริก แต่เดิมทีเป็นพืชในแถบร้อน แต่เดี๋ยวนี้มีการปลูกกันทั่วไปทุกแห่ง และปลูกได้ง่ายเหลือเกินด้วย พริกมีอยู่หลายชนิด กล่าวกันตามธรรมดาทั่วไป รูปร่างกลมเรียวที่เรียกว่า "พริกปลายแหลม" มีรสเผ็ดค่อนข้างมาก รูปร่างกลมทู่เรียกว่า "พริกหยวก" มีรสเผ็ดค่อนข้างน้อย มีบางชนิดเกือบจะไม่มีรสเผ็ดเลย แต่ยังมีชื่อเรียกว่าพริก

พริกอุดมด้วยวิตามิน 2 อย่าง ในเมล็ดเจือปนด้วยน้ำมันพริก ใช้เป็นยามีสรรพคุณ คือเป็นยาขจัดลมหนาว

พริกที่มีรสเผ็ด คือสามารถขับเหงื่อ และสามารถปรับแต่งและเร่งรัดประสิทธิภาพ การขับถ่ายน้ำในร่างกายของคนเรา เหมือนดังเช่นประสิทธิภาพการขับถ่ายเหงื่อในร่างกายของคนเราเกิดขัดข้อง ทำให้อุณหภูมิในร่างกายสูงขึ้น หรือเนื่องจากประสิทธิภาพการขับถ่ายน้ำในร่างกายของคนเราเกิดขัดข้อง ทำให้ผิวหนังมือเท้าเกิดอาการบวม อาการประเภทนี้ ถ้าหากเกิดขึ้นอย่างบังเอิญ พร้อมกับมิใช่เกิดมาจากเปลี่ยนแปลงที่ได้เจ็บป่วยมานาน ลองใช้พริกเป็นของรักษาทางอาหารหาได้ขัดข้องไม่ เพราะว่ากริยาฮึกเหิมของพริก สามารถกระตุ้นเตือนต่อมเหงื่อ กับประสิทธิภาพการขับถ่ายน้ำ ทำให้หวนกลับคืนเป็นปกติได้ดังเดิม ดังนั้นเมื่อ

เหงื่อออกอุณหภูมิร่างกายก็ลดลง ประสิทธิภาพการขับถ่ายน้ำในร่างกายหวนกลับคืนเป็นคล่องปกติ อาการบวมของมือเท้าก็จะหายไปได้

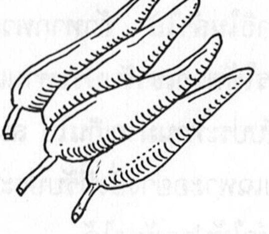
ถ้าหากจิตใจไม่กระปรี้กระเปร่า ไม่เจริญอาหาร มือเท้าหนักอึ้ง ถึงอย่างไรก็รู้สึกว่า "ชื้นตลอดร่าง" ใช้พริกรับประทาน มีส่วนดีทำให้จิตใจฮึกเหิม เร่งให้เจริญอาหาร ขจัดไอชื้น พริกสามารถเร่งรัดการโคจรของโลหิตและสามารถทำให้ผนังท่อโลหิตอ่อนนุ่ม ด้วยเหตุนี้จึงทำให้ได้ผลหลีกเลี่ยงหรือลดอาการแข็งให้น้อยลงได้ และมีแพทย์บางคนยอมรับว่า การใช้พริกเป็นอาหารด้วยปริมาณที่เหมาะสมมีประโยชน์ป้องกันโรคหัวใจด้วย

พริกเป็นยาขับไล่พยาธิได้อย่างดี และมีคุณประโยชน์ป้องกันกับรักษาพยาธิในลำไส้ ถ้าหากพวกเด็กๆ ยอมรับประทานพริก ควรให้พวกเขารับประทานแต่จะต้องสนใจว่าแต่ละครั้งไม่ควรให้รับประทานมากเกินไป สมมติว่ารับประทานมากจนเกินไป โดยเฉพาะอย่างยิ่งที่รับประทานทั้งเมล็ดพริกเข้าไปด้วย อาจจะทำให้ปวดท้องได้

ใบอ่อนของพริก ควรใช้เป็นผักรับประทานตามตลาดทั่วไป บางทีมีใบพริกจำหน่าย มีสรรพคุณทำให้กระเพาะอาหารอุ่น ถ้าหากคนทั้งหลายมีกระเพาะอาหารเย็น ปากกระหายน้ำ ดื่มน้ำซุปทั่วไปไม่ได้ความอะไรแล้ว มักใช้ใบพริก

ไข่ไก่ขิงสด ต้มน้ำซุปดื่มมีส่วนดี ที่ระงับความกระหายน้ำ ขจัดความเย็นในกระเพาะอาหาร

ส่วนโคนต้นพริก ใช้เป็นประโยชน์ในทางรับประทานบำบัดรักษา ส่วนโคนต้นของพริกปลายแหลม จงขุดมันออกมา ล้างดินออกให้สะอาดตากให้แห้ง เตรียมเอาไว้ใช้ ถ้าหากคนแก่เฒ่าเลือดลมน้อยร่างกายอ่อนแอ ปัสสาวะลำบากจนกระทั่งไหลหยดออกมา ควรใช้ต้นพริกสองต้น ประกอบกับไก่หรือเนื้อแดง เนื้อสุกร ต้มรับประทาน ปัสสาวะก็จะคล่องสะดวกเหมือนดังเดิม จากผู้ที่มีประสบการณ์บอกว่าคนแก่ดวงตาฝ้าฟาง หูหนวก ใช้โคนต้นพริก ต้มกับไก่ เป็นอาหารบำบัดรักษา ถึงอย่างไรสายตากับการรับฟังก็ชัดเจนขึ้นได้มาก



# ขิงสด

ขิงสด มีคุณประโยชน์มากมายยิ่งนัก ขอบเขตในการบำบัดรักษาก็กว้างขวางยิ่งนัก รับประทานตลอดทั้งปีไม่มีการเว้นห้าม โดยเฉพาะฤดูร้อน หลีกเลี่ยงการรับประทานของเย็นได้ยาก ถึงอย่างไรก็เป็นอันตรายต่อกระเพาะอาหารไม่มากก็น้อย เหมือนดังเช่นในอาหารที่รับประทานกันเป็นประจำ ประกอบด้วยขิงสดก็จะมีสรรพคุณขับไล่ความเย็นและฆ่าเชื้อโรค และยังมีคุณประโยชน์รักษากระเพาะอาหารและลำไส้ทั้งในทางตรงและทางอ้อม มีคนยอมรับว่าขิงสดเป็นอาหารที่ไม่ควรขาดในฤดูร้อน

ขิงสดเจือปนด้วยน้ำมันหอมร้อยละ 3 ราวๆ นั้นน้ำมันชนิดนี้ส่วนสำคัญคือน้ำมันขิง น้ำมันการะบูน น้ำมันยี่หร่า นอกจากนี้ยังมีคีโตนส์ของขิงสดที่มีรสเผ็ด ธาตุชนิดนี้มีคุณประโยชน์กระตุ้นเตือนเยื่อในกระเพาะอาหาร และลำไส้ ด้วยเหตุนี้การใช้ขิงสดรับประทาน มีส่วนดีและเร่งรัดย่อยอาหารเพิ่มน้ำมัน เพิ่มความเจริญอาหารทางด้านใช้เป็นยา ขิงสดมีคุณประโยชน์ระงับการอาเจียนระงับการไอ ขจัดความเย็นขับเหงื่อ การใช้ขิงสดเป็นยา ควรใช้ขิงแก่จึงจะดี

ขิงแก่ทำให้เส้นประสาทฮึกเหิม และมีกริยากระตุ้นเยื่อภายในร่างกาย ถ้าหากประสิทธิภาพการขับถ่ายน้ำภาย

ในร่างกายมีปัญหาขัดข้อง ทำให้มือเท้าแข็งอย่างรวดเร็ว ท้องกับหน้าอกไม่สบาย อาการเหล่านี้ถ้าตามปกติคนที่มีพื้นภูมิเย็น ใช้ขิงแก่ต้มน้ำซุปดื่ม มีสรรพคุณบำบัดรักษา เนื่องจากขิงแก่มีกริยาเร่งรัดประสิทธิภาพขับถ่ายน้ำ ทำให้น้ำที่หยุดนิ่งค้างไว้ ขับถ่ายออกนอกร่างกายโดยเหงื่อกับปัสสาวะ ร่างกายไม่มีไอน้ำหยุดนิ่งค้างไว้อยู่ อาการป่วยทุกอย่างก็จะหายไปเป็นธรรมดา พร้อมกันนั้นคนที่มีพื้นภูมิเย็นดื่มน้ำซุปขิงสดเหมาะสมมากเหลือเกิน

ชาวบ้านบริเวณแถบแม่น้ำตังกัง ในมณฑลกวางตุ้งเห็นขิงแก่มีความสำคัญมากเหลือเกิน เมื่อคนทั้งหลายรู้สึกร้อน หรือมือเท้าตึงแน่นไม่สบาย มักใช้ขิงแก่ 2–3 หัว ทุบให้แหลกต้มน้ำอาบ เอาน้ำขิงแก่ที่ยังร้อนแช่ตลอดร่างต้องการให้ความร้อนของขิงแก่กระตุ้นเตือนผิวหนัง ชักนำให้เหงื่อออกชุ่มโชก อาการรู้สึกร้อนของไข้ก็จะหายไปเพราะการเหงื่อออก

ถ้าหากไอเย็น หอบ เป็นเสลด นอนไม่หลับ ตามปกติเป็นคนรับประทานของเผ็ดได้ แต่ละครั้งใช้ขิงสดแก่ปริมาณมาก ทุบให้แหลกผสมกับเต้ากี้บ้าง ใส่ลงไปในกระทะคั่วสักพักหนึ่ง (ไม่ต้องใส่เกลือและน้ำมัน) คั่วขิงสดไหม้เกรียมเป็นสีเหลือง เติมน้ำลงไป 2 ถ้วย เคี่ยวเหลือ 1 ถ้วย ดื่มทั้งร้อนๆ เหงื่อจะออกมาโทรมร่าง ความเย็นจะหายไปพร้อมกับเหงื่อ อาการไอหอบของเสลดก็ขจัดไป คนที่ไป

พักอยู่ในหมู่บ้านของแม่น้ำตังกัง ส่วนใหญ่ล้วนแต่รู้ว่าการใช้ขิงสดทั้ง 2 อย่างนี้ เป็นวิธีรักษาของพื้นบ้านขจัดลมเย็นร้อนและไข้ตัวร้อน แต่การใช้ขิงแก่ต้มน้ำอาบนี่เป็นการใช้ภายนอก ไม่ว่าจะเป็นคนที่มีพื้นภูมิร้อนหรือเย็น ล้วนแต่ใช้ได้ทั้งนั้น ถ้าหากเอาน้ำซุปขิงแก่รับประทานภายใน แน่นอนต้องให้คนที่มีพื้นภูมิเย็นตามปกติจึงจะรับประทานได้

ฤดูหนาว ชาวบ้านชอบเลือกเอาวันที่ฤดูหนาวมาถึง (ตังจี่) เอาขิงแก่ปอกผิวออกนึ่งให้สุก (ไม่ต้องนึ่งให้สุกก็ได้) ตากให้แห้งก็จะเป็นขิงแห้ง ซึ่งเรียกกันว่า "ขิงแห้งฤดูหนาว" ขิงแห้งฤดูหนาวเป็นยาอย่างดีขับไล่ลมเย็น กระจายความเย็นช่วยให้ร้อนปานกลาง

น้ำคั้นขิงสดสามารถรักษา แผลที่เกิดจากไฟไหม้หรือน้ำร้อนลวก แผลที่ถูกไฟ คือใช้ขิงสดปริมาณมากโม่หรือฝนเอาน้ำ แม้แต่กา ๅก็พอกลงไปบนแผล จะขจัดความเจ็บปวดที่อักเสบ สามารถป้องกันการอักเสบเป็นหนองได้เป็นอย่างดี ในการรักษาถูกไฟไหม้หรือแผลถูกน้ำร้อนลวก



# ถั่วแดงเมล็ดเล็ก (เชียะเสียวเต้า)

ถั่วแดงเมล็ดเล็ก มีคุณประโยชน์เป็นคุณต่อน้ำขจัดความชื้น ใช้เป็นอาหารบำบัดคนที่ป่วยเป็นโรคบวมน้ำ ลมคั่งค้างที่เท้า โรคดีซ่าน หรือถ้าหากปัสสาวะไหลหยดลำบาก สามารถทำให้ปัสสาวะคล่อง อาการบวมอาจจะลดน้อยถอยลง โรคผิวหนังทั่วไปที่มีอาการบวมผื่น ไม่ว่าจะเป็นจำพวกเย็นหรือร้อน เพียงแต่ปัสสาวะไม่คล่องสะดวกยิ่งนักใช้เป็นของรับประทานบำบัดรักษาหายขัดข้องได้

คนทั้งหลายชอบเอาถั่วแดงเมล็ดเล็ก มาใช้รับประทาน มันมีส่วนบำรุงเจือปนอยู่ด้วย คือน้ำ 12.2 โปรตีน 20.7 ไขมัน 0.5 จำพวกเกลืออินทรีย์ 3.4 ใยเส้นหยาบ 4.9 ธาตุถ่านปนน้ำ 58.4

ทางด้านการใช้เป็นยา เภสัชศาสตร์จีนยอมรับว่า ถั่วแดงเมล็ดเล็กสามารถขจัดอาการบวมน้ำ อาการบวมหนองหนองโลหิต ขจัดอาการคลื่นเหียน อาเจียน เป็นคุณต่อปัสสาวะ

เมื่อก่อนหน้า 2000 ปีโน้น แพทย์จีนได้นำเอาถั่วแดงเมล็ดเล็กใช้เป็นยา "คุมให้น้ำไหลคล่อง" คือใช้ถั่วเหลืองเมล็ดเล็กมีน้ำหนักพอกัน ใช้รวมกับเลี้ยงเคียว (ยาจีน) ต้มเป็นน้ำซุป สามารถขจัดไอร้อนความชื้นของน้ำแก้ความ

คั่งค้างของไอร้อน ขจัดร่างกายที่เหลือง

วิธีที่ชาวบ้านใช้ถั่วเหลืองเมล็ดเล็กรักษาโรคลมที่เท้า เอาถั่วเหลืองเมล็ดเล็กเป็นหลัก ผสมกับถั่วลิสง ข้าวสาลีงอก ข้าวเปลือกงอก พุทราแดง ต้มสุกรรับประทานด้วยกัน มีบางคนเติมหัวกระเทียมบ้าง เข้าใจว่าสรรพคุณดียิ่งขึ้น

คนที่มีปัญหาท้องขึ้นอยู่เสมอ ถ้าปัสสาวะเป็นสีเหลืองทองและปริมาณปัสสาวะน้อย ควรเอาถั่วเหลืองเมล็ดเล็กต้มรับประทานต่างข้าวต้ม หรือต้มกับน้ำตาลดื่มผสมกับจำพวกเนื้อรับประทานก็ได้ คุณค่าสิ่งบำรุงเลี้ยงของมันดีมากเหลือเกิน แต่ว่าปริมาณ การผลิตถั่วเหลืองเมล็ดเล็กอย่างเป็นทางการไม่มากนัก ราคาก็แพงกว่าถั่วประเภทอื่น ดังนั้น น้อยคนเหลือเกิน ที่จะเอามันมารับประทานเหมือนกับถั่วธรรมดาทั้งหลาย

คนทั้งหลาย ถ้าหากเห็นเด็กปัสสาวะขาว แต่ละครั้งเอาถั่วแดงเมล็ดเล็กต้มน้ำให้เขารับประทาน ผลที่ได้รับบางทีก็ไม่เลว และมีคนเอาถั่วแดงเมล็ดเล็กใช้เป็นยารักษาภายนอก เหมือนดังเช่นเต้านมของหญิงเป็นฝี ฝีที่บวมขึ้นทีแรกหรือฝีที่เป็นหนองแล้ว ในระยะเวลาที่ขับหนองเอาถั่วแดงเมล็ดเล็กต้มน้ำดื่ม หรือจะเอาถั่วแดงเมล็ดเล็กเคี่ยวน้ำเสียก่อนใช้แทนยาต้มล้วนแต่สามารถขับหนองให้เร็วยิ่งขึ้น ขจัดพิษหนองถึงที่สุด สามารถหลีกเลี่ยงอันตรายได้ในภายหลัง

เด็กเป็นโรคคางทูม (ต่อมทอลซิลอักเสบ) มักลำบากมากเหลือเกิน บางทีต้อง 8 วันหรือ 10 วัน จึงจะหายได้สนิท ถ้าหากภายในบ้านมีเด็กเป็นโรคคางทูม ทางด้านหนึ่งเอาถั่วแดงเมล็ดเล็กต้มน้ำให้เขาดื่มต่างน้ำชาเป็นประจำวัน ทางด้านหนึ่งเอาถั่วแดงเมล็ดเล็กโม่ให้เป็นผงละเอียดผสมกับน้ำผึ้งให้เป็นแป้งเปียก พอกภายนอกตรงแห่งที่บวมเจ็บ การบำบัดรักษาได้สรรพคุณดียิ่งนัก

ถั่วแดงเมล็ดเล็กต้มกับปลาหลีฮื้อ คนทั้งหลายเข้าใจว่าเป็นการบำรุงไตให้แข็งแรง และมีสรรพคุณขจัดความชื้นของไต ถ้าหากรู้สึกปวดเอวเสมอจนไม่สบาย เนื่องจากกำลังไตน้อย ปัสสาวะไม่คล่อง เอาถั่วแดงเมล็ดเล็กต้มกับปลาหลีฮื้อ เป็นอาหารบำบัดรักษาอยู่เสมอ ปัสสาวะก็จะคล่องเป็นธรรมดา เอวจะสบายขึ้นมากทีเดียว ตามที่ผู้มีประสบการณ์ได้บอกว่า การปรุงของรับประทานบำบัดรักษารสชาติอย่างนี้ ต้องพิถีพิถันเลือกถั่วแดงเมล็ดเล็กอย่างแท้จริง ปลาหลีฮื้อทางดีที่สุดใช้ปลาหลีฮื้อ (ไฮ้หลี) หมายถึงปลาหลีฮื้อที่เกิดอยู่ในแม่น้ำน้ำจืด



# ถั่วแปบขาว

หลีสีเตียง นักแพทย์ศาสตร์จีนบอกว่า "ถั่วแปบปรับปรุงตับและกระเพาะอาหาร ชำระความชื้น ขจัดความร้อน ระงับความกระหาย หยุดการถ่าย" แพทย์จีนรุ่นก่อนเกี่ยวกับสรรพคุณรักษาโรคด้วยถั่วแปบ มีความเห็นดังต่อไปนี้ "เนื่องจากถั่วแปบมีคุณประโยชน์ ชำระสูง ลดความขุ่น" เพราะฉะนั้นจึงมีคุณประโยชน์ปรับปรุงตับและกระเพาะอาหาร ควรทราบว่า ถ้าหากตับไม่ได้ปรับปรุง "ไอสะอาด" จะไม่เลื่อนขึ้นสูง สมองจะต้องสูญเสียความสงบนิ่ง กระเพาะอาหารไม่ปกติ "ไอ้ขุ่น" จะไม่ลดลง ทรวงอกก็จะแน่น อึดอัดไม่สบาย กล่าวกันอย่างตื้นๆ ถั่วแปบอยู่ทางด้านใช้เป็นยา มีคุณประโยชน์ทำให้สมองสงบนิ่ง ปรับปรุงระบบการย่อยอาหาร

ถ้าหากรับประทานสิ่งของที่ไม่สะอาด เกิดอาการอาเจียน ท้องร่วง อาการเหล่านี้ตามธรรมดาทั่วไปเรียกว่า "อาหารเป็นพิษ" ถ้าหากผู้ป่วย มีอาการไม่ร้ายแรงนัก ใช้แต่ถั่วแปบขาว 2-3 ตำลึงอย่างเดียวต้มน้ำ ใส่เกลือลงไปบ้าง ดื่มแล้วมิใช่แต่จะผ่อนชะลออาการป่วย ยังได้รับผลในการบำบัดรักษา เป็นโรคบิดมานานวันไม่หายควรใช้ถั่วแปบเป็นของรับประทานบำบัดรักษา

เนื่องจากเด็กรับประทานอาหารที่ไม่สะอาด เป็นอันตรายต่อม้ามและกระเพาะอาหาร มักเกิดท้องร่วงเสมอ อุจจาระมักจางเน่า อาการอย่างนี้จะกลายเป็นโรคเยื่อลำไส้อักเสบ เรื้อรังได้ง่าย การบำบัดรักษาก็ยิ่งเพิ่มความลำบากมากขึ้นแล้ว ควรลองใช้ถั่วแปบต้มต่างข้าวต้ม หรือปรุงเป็นกับข้าวให้เด็กรับประทาน ของรับประทานบำบัดรักษาที่ใช้ถั่วแปบ ทางดีที่สุดต้มถั่วแปบทั้งเปลือกให้สุกแล้วรับประทาน เพราะว่าเปลือกของถั่วแปบเจือปนวิตามิน บี. อุดมมากเป็นพิเศษ

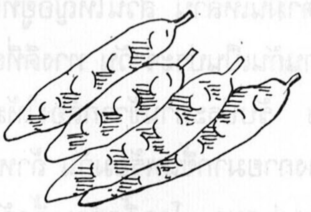
คนที่ชอบสุรา เมื่ออายุแก่เฒ่าร่างกายอ่อนแอ เวลานั้นอาจจะเกิดเป็นโรคพิษสุรา และความชื้นของสุรา เพื่อเป็นการป้องกัน รับประทานถั่วแปบเสมอก็จะใช้การได้ เอาถั่วแปบคั่วแล้วต้มรับประทาน ยิ่งทำให้ย่อยง่าย เมื่ออวัยวะภายในมีอาการร้อนแห้ง ควรต้มถั่วแปบรับประทานต่างข้าวต้ม หรือต้มกับน้ำตาลรับประทานเป็นอาหารว่าง มีส่วนดีขจัดความร้อนแห้งของอวัยวะภายใน

ถ้าหากหญิงมีครรภ์เนื่องจากมีเหงื่อออกมาก หรือเนื่องจากทำงานภายในบ้าน เหน็ดเหนื่อยมากเกินไปกระทบกระเทือนต่อการเจริญอาหาร เพื่อมิให้เกิดปัญหาเรื่องสิ่งบำรุงเลี้ยงทารกในครรภ์ อาจจะทำให้ครรภ์เคลื่อนไหวหรือทำให้เขาไม่สบาย ถั่วแปบมีคุณประโยชน์ปรับปรุงต่ออาการไม่สบายประเภทนี้ได้ดียิ่งนัก เพราะว่าถั่วแปบมีคุณประโยชน์

ทำให้ม้ามแข็งแรง สามารถทำให้ประสิทธิภาพม้ามของหญิงมีครรภ์แข็งแรง กระตุ้นเตือนความเจริญอาหาร เพิ่มพลังการย่อยอาหารให้แข็งแรง สิ่งบำรุงเลี้ยงทารกในครรภ์สมบูรณ์เต็มที่ จึงสงบสุขได้เป็นธรรมดา

การใช้จำพวกถั่วเป็นอาหารอดิเรก ตามธรรมดาที่สุดใช้ถั่วเหลือง ถั่วดำ ถั่วแดง ถั่วเขียวประเภทนี้ การใช้ถั่วแปบก็ค่อนข้างน้อย นี่อาจจะเกี่ยวข้องกับความเคยชินและความสะดวกด้วย เพราะว่าปริมาณการผลิตถั่วแปบเฉพาะหน้านี้อาจจะไม่มากนัก และมิใช่ว่าร้านขายของชำแต่ละร้านจะมีจำหน่าย จะต้องไปหาซื้อตามร้านขายยาจีนจึงจะได้ แต่ปัจจุบันไม่เหมือนกันเสียแล้ว ไปที่ร้านขายของชำทุกร้านล้วนแต่ซื้อหาถั่วแปบได้

ถั่วแปบมีรูปร่างแบนเปลือกสีขาว ชื่อของยาจีนเรียกว่า "เปะเปี่ยงเต่า" จากการวิจัย ถั่วแปบมีส่วนบำรุงเลี้ยงเจือปน คือน้ำ 12.99 ผงเถ้า 2.75 ใยเส้น 7.8 ไขมัน 0.75 สิ่งไร้ธาตุไนโตรเจน 49.72



# ข้าวแดง

ข้าวแดง สิ่งบำรุงเลี้ยงที่เจือปน คือแป้ง 76.05 โปรตีน 8.02 ไขมัน 1.96 มีปริมาณธาตุฟอสฟอรัสกับธาตุเหล็กเจือปนอยู่ค่อนข้างสูงมากเหลือเกิน ยังมีธาตุทองแดง วิตามิน เอ.บี.ซี เหล่านี้

ข้าวจ้าว ส่วนของสิ่งบำรุงเลี้ยงที่เจือปนอยู่ คือแป้ง 79.36 โปรตีน 7.18 ไขมัน 0.26 ปริมาณของฟอสฟอรัสกับแร่เหล็กเจือปนอยู่น้อยมากเหลือเกิน ปริมาณที่วิตามินเจือปนอยู่ก็ยิ่งน้อยมาก เมื่อเอาสิ่งบำรุงเลี้ยงของข้าวแดงกับข้าวจ้าวมาเปรียบเทียบกันสักครั้ง ก็จะรู้ข้าวอย่างไหนมีประโยชน์ต่อร่างกายแล้ว

แม้ว่าข้าวจ้าวดูน่ารับประทานอร่อย แต่ว่าแร่ธาตุกับวิตามินต่างๆ ที่มันได้เจือปนอยู่ เนื่องจากโม่เอาเปลือกของเมล็ดออกไปแล้ว ได้สูญเสียปริมาณไปมากมายทีเดียวเพราะว่าแร่ธาตุกับวิตามินเหล่านี้ ส่วนใหญ่อยู่ที่เปลือกข้าว ดังนั้นข้าวที่รับประทานกันเป็นประจำวัน ทางดีที่สุดควรรับประทานข้าวจ้าวให้น้อย รับประทานข้าวกล้องให้มาก มิใช่แต่จะมีประโยชน์ต่อร่างกายมากขึ้นพร้อมกัน ถ้าหากรับประทานข้าวแดงเป็นประจำอยู่เสมอ โรคดื้อด้านเรื้อรังอีกมากมาย ไม่ต้องรักษาด้วยยาก็จะหายไปได้เอง

ดังนั้นการรับประทาน ข้าวแดงมีคุณประโยชน์รักษาโรคภัย ประเด็นที่สำคัญ เนื่องจากมันเจือปนด้วยสิ่งผสมของวิตามิน บี. 2 กับวิตามิน บี. กล่าวกันตามธรรมดาทั่วไปแล้วคนที่มีสิ่งบำรุงเลี้ยงไม่ดี เป็นลมที่เท้าหรือเท้าบวมต่างๆ เหล่านี้ ถ้าหากใช้เป็นของรับประทานบำบัดรักษายาวนาน ก็จะใช้รักษาในทางยา

ข้าวที่รับประทานภายในครอบครัว ถ้าหากเอาข้าวแดงมาแทนข้าวจ้าว ถ้าสามารถรับประทานได้อย่างเวลายาวนาน สำหรับร่างกายอาจจะสามารถหลีกเลี่ยงความเจ็บปวดใหญ่น้อยได้มากมายเหลือเกิน เหมือนดังเช่นโรคลมที่เท้า โรคตาบอดเวลากลางคืน ถ้ารับประทานข้าวแดงเป็นประจำได้เสมอ ก็จะมีคุณประโยชน์ป้องกัน ส่วนโรคหัวใจ มือเท้าและใบหน้าบวมผื่นอยู่เสมอ หรือเนื่องจากขจัดความเหน็ดเหนื่อยของร่างกายได้ยาก ทำให้จิตใจไม่เหมาะสมเป็นโรคนอนหลับไม่สบาย มักรับประทานข้าวแดงเป็นประจำอยู่เสมอ ย่อมมีส่วนดีต่อผู้ป่วยมากเหลือเกิน

มีคนบางคน เมื่อหลังจากได้ผ่านการเจ็บป่วยอย่างขนาดหนักมาครั้งหนึ่งแล้ว จิตใจกับกำลังวังชาเป็นเวลานานไม่สามารถกลับคืนเป็นปกติได้ดังเดิม เอวกับเท้ารู้สึกอ่อนแอมากเป็นพิเศษ เวลายืดกระดูกเอวหรือเดินเคลื่อนไหวเท้าทั้งสองข้างล้วนแต่รู้สึกหนักแรงมากเหลือเกิน และมีอีกบางคนเกิด

มาร่างกายอ่อนแอ ความเจริญเติบโตไม่แข็งแรงสมบูรณ์ ครั้นย่างเข้าวัยกลางคนยังไม่ทันแก่ก็เสื่อมโทรมลงเสียก่อน เอวกับเท้าทั้งสองข้าง รู้สึกว่าขาดกำลังวังชาการเคลื่อนไหวไม่เหมือนดังใจยิ่งนัก ผู้ที่มีความไม่สมบูรณ์เป็นกรรมพันธุ์มาแต่ก่อนกำเนิด และยังไม่ทันแก่เฒ่าก็เสื่อมโทรมลง ถ้าหากไม่รู้จักหวงแหนถนอมกำลังวังชาของตนไว้ เท้าทั้งสองอาจจะอ่อนปวกเปียก ตลอดจนตั้งแต่เอวลงไปก็อ่อนแอไม่มีเรี่ยวแรง การเดินเคลื่อนไหวจึงเป็นปัญหา ผู้ป่วยที่มีเอวเท้าอ่อนแอเสื่อมโทรมอย่างนี้ ในระหว่างที่ใช้ยาบำบัดรักษา ถ้าหากทั้ง 2 มื้อ เปลี่ยนเป็นรับประทานข้าวแดง ผลที่ได้รับก็อาจจะรวดเร็วยิ่งนัก

สำหรับผู้ป่วยที่มีอาการย่อยอาหารไม่ดี กระเพาะอาหารและลำไส้มีลมเต็มแน่นอยู่เสมอ หรืออ่อนแอไม่ได้รับการบำรุง มักแนะนำให้ใช้ข้าวแดงผสมกับบักคี (ยาจีน) 1 หรือ 2 สลึง ต้มเป็นข้าวต้มรับประทานบำบัดรักษา ถ้ากระเพาะอาหารมีไอเย็น เพราะมีอาการแน่นคลื่นไส้เพียงแต่เอาข้าวแดงมาคั่วให้หอม เติมชิ้นขิงไปบ้างเป็นข้าวต้ม แม้คนที่มีพื้นภูมิเย็นรับประทานก็ไม่เป็นไร



# ข้าวต้ม (โจ๊ก) ข้าวจ้าว

ในระหว่างเทศกาลตรุษสารท คนทั้งหลายยากยิ่งที่จะหลีกเลี่ยงการรับประทานสิ่งของมันๆ และทอด ผัด โดยเฉพาะพวกเด็กๆ ยามปกติชอบรับประทานจุกจิกในวันตรุษ-สารทอาจจะรับประทานสับสนกันมากยิ่งขึ้น ถึงอย่างไรก็ต้องเกิดปัญหาใหญ่น้อยที่กระเพาะอาหาร และลำไส้ต้องคั่งค้างหมักหมม ดังนั้น หลังจากเทศกาลตรุษสารทผ่านไปแล้ว คนทั้งหลาย ควรสนใจจัดการกับกระเพาะอาหารและลำไส้สักครั้ง เพื่อป้องกันความเจ็บปวดทนทุกขเวทนาจากโรคภัย รักษาสุขภาพให้แข็งแรงอย่างแน่แท้

มีบางคนฉวยโอกาสหยุดพัก ในระหว่างเทศกาลตรุษสารท เที่ยวเล่นหาความสนุกสนานรับประทานและดื่มอย่างสุดเหวี่ยงทั้งกลางวันและกลางคืน ทั้งที่กระเพาะอาหารและลำไส้มีปัญหาคั่งค้างหมักหมม ผสมกับนอนหลับไม่เพียงพอก็จะทำให้ไฟในตับสูงขึ้นได้ง่าย ดังนั้นจึงเกิดอาการมึนศีรษะสมองตึงแน่น นัยน์ตาขาวปรากฏเป็นเส้นโลหิตสีแดงเหลืองขุ่นๆ ปากแห้ง ลิ้นแห้งผาก มือเท้าอ่อนเพลีย หน้าอกและท้องแน่น เบื่ออาหาร เมื่อกล่าวสรุปแล้ว กำลังวังชาทางร่างกายและจิตใจรู้สึกทนทานไม่ไหว ร่างกายก็จะป่วยไข้

อาการไม่เหมาะสมดังกล่าวแล้ว เนื่องจากกระเพาะ

อาหารและลำไส้มีปัญหาคั่งค้าง ความร้อนเนื่องจากการนอนหลับไม่เพียงพออีก ไม่ใช่โรคภัยอะไร ดังนั้นการใช้ยามาบำบัดรักษา มิใช่ว่าจะได้ผล วิธีจัดการ ง่ายดายมากเหลือเกิน เพียงแต่จัดการกับกระเพาะอาหารและลำไส้ที่คั่งค้างความร้อนสักครั้ง นอนหลับให้เต็มที่สัก 2-3 คืน อาการไม่เหมาะสมเหล่านี้ก็จะหายไปเป็นธรรมดา

ชาวบ้านชนบทสมัยก่อน หลังจากตรุษจีน ขึ้นปีใหม่แล้วหลายวัน ผู้คนส่วนมากจะต้องรับประทานโจ๊กข้าวจ้าวร้อนๆ 2-3 เช้า เวลาต้มโจ๊กใส่ถิ่งพ้วยเก่า (เปลือกส้มจีนเก่า) ลงไปบ้าง เคี่ยวด้วยไฟอ่อนจนเมล็ดข้าวละลายไปหมด มิใช่แต่กลิ่นของโจ๊กจะหอมเข้มข้นยิ่งขึ้น พร้อมกับมีส่วนดีหลีกเลี่ยงความเย็น ความคั่งค้าง คนทั้งหลายเข้าใจว่าโจ๊กข้าวจ้าวต้มด้วยถิ่งพ้วย มีคุณประโยชน์ทำให้เลือดลมเป็นปกติ

คนหนุ่มที่ทนทานกับความเย็นได้ ขณะที่รับประทานโจ๊กข้าวจ้าว ผสมกับผักสดบางอย่าง สรรพคุณจะดียิ่งขึ้น เลือกซื้อผักสดอ่อนๆ หั่นเป็นเส้นฝอยๆ เอาเส้นฝอยผักสดใส่ลงไปในชาม ผสมกับโจ๊กข้าวจ้าวรับประทานได้ โจ๊กข้าวจ้าวมีผลจัดการกับกระเพาะอาหาร และลำไส้ที่คั่งค้างความร้อน ประกอบกับผักสดมีคุณประโยชน์ชำระความร้อน ผลที่ได้รับจึงดียิ่งขึ้นเป็นธรรมดา การรับประทานโจ๊กข้าวจ้าวร้อนๆ หรือโจ๊กผักสด 2-8 มื้ออย่างนี้ ขจัดความร้อนที่คั่งค้างใน

กระเพาะอาหารและลำไส้ เมื่อนั้นจิตใจกับกำลังวังชาของร่างกายและความอยากในการดื่มรับประทาน ทุกอย่างก็จะหวนกลับคืนปกติเดิมทั้งสิ้น

มีหมู่บ้านบางแห่ง หลังจากได้ผ่านเทศกาลตรุษสารทแล้วคนทั้งหลายเพื่อที่จะจัดการกับกระเพาะอาหารและลำไส้ อวัยวะภายในที่ชุ่มชื้น ทำให้ไฟในตับกระจายเพื่อป้องกันความเจ็บปวดจากโรคในฤดูใบไม้ผลิ เมื่อนั้นถ้ามิใช่รับประทานโจ๊กข้าวจ้าวร้อนๆ หรือโจ๊กผักสดพร้อมกับรับประทานโจ๊ก ที่ต้มด้วยรากหญ้าคา กิงหม่อนแก่ หน่อไม้จีนหลายสิ่งเหล่านี้ต้มกับโจ๊ก แม้ว่าจะเป็นการยุ่งยากบ้าง แต่ผลย่อมดีกว่าโจ๊กผักสดมากมาย แต่ต้องสนใจไว้ว่า การต้มโจ๊กผสมหน่อไม้จีน ผู้ที่เป็นโรคหวัดไม่ควรรับประทาน

ในตอนต้นฤดูใบไม้ผลิ จงเอาใจใส่จัดการกับกระเพาะอาหารและลำไส้ที่มีความร้อนคั่งค้างอยู่ เกี่ยวกับการป้องกันความเจ็บปวดได้ ไข้ที่จะเกิดขึ้นได้ในฤดูใบไม้ผลิ เป็นการกระทำที่ได้ผลและปลอดภัยอย่างหนึ่ง เพราะว่าถ้าหากกระเพาะอาหาร และลำไส้มีปัญหาความร้อนคั่งค้างอยู่ด้วยในหมอกอันหนาแน่น อาการเย็นในฤดูใบไม้ผลิที่ชุ่มชื้นจะเกิดเป็นโรคสบัดร้อนสบัดหนาวขึ้นได้ง่าย ถ้าหากกระเพาะอาหารและลำไส้ไม่มีปัญหาความร้อนคั่งค้างอยู่ ทั้งที่เป็นโรคสบัดร้อนสบัดหนาวการจัดการมิใช่แต่จะมากขึ้น พร้อมกับผู้ป่วยจะไม่เกิดโรคอย่างอื่นแซกแซงควบกันไปด้วย

# สาหร่ายทะเลชนิดแถบยาว (ไฮ้ตั้ว)

ถ้าหากร่างกายขาดแคลนธาตุไอโอดีน ต่อมในส่วนประกอบของอวัยวะภายใน มักจะเกิดปัญหาขึ้นอาจจะเกิดอาการของโรคขึ้นได้ ตามธรรมดาเหมือนดังเช่นต่อมไธรอยด์ที่คอบวมใหญ่ หรือกล้ามเนื้อใต้ผิวหนังปรากฏเป็นไต อาการเหล่านี้ แม้ในเวลาขณะหนึ่งไม่มีอันตรายใหญ่หลวงอย่างไร แต่เกี่ยวกับทางด้านสุขภาพร่างกายกับจิตใจ ยากยิ่งที่จะหลีกเลี่ยงจากอิทธิพลไม่มากก็น้อย

ในร่างกายเด็ก ถ้าหากขาดธาตุไอโอดีนเสียแล้วก็จะกระทบกระเทือนต่อความเจริญเติบโตของเขา ยิ่งกว่านั้นทำให้ความเจริญเติบโตล่าช้าลง หรือการวิวัฒนาการทุกส่วนบนร่างกาย สูญเสียความสมดุลย์กัน ด้วยเหตุนี้เกี่ยวกับการดื่มรับประทานประจำวันของเด็ก ควรสนใจเลือกอาหารที่มีธาตุไอโอดีนเจือปนอยู่ปริมาณมากเพื่อบำรุงเสริมช่วยร่างกายของเขา ที่จำเป็นต้องการธาตุไอโอดีน เมื่อเป็นเช่นนี้ก็จะทำให้ความเจริญเติบโตทางร่างกายาของเขาเป็นปกติภาพ

ถ้าหากคนที่มีร่างกายจำเป็น ต้องการธาตุไอโอดีนบำรุงเสริมช่วยเป็นพิเศษ ทางที่ดีที่สุด ควรใช้สาหร่ายทะเลชนิดเป็นแถบยาว เพราะว่าสาหร่ายทะเลชนิดแถบยาว มิใช่แต่มีธาตุไอโอดีนปริมาณเท่านั้น พร้อมกับยังมีโปรตีน ไขมัน

กับจำพวกโบรมีน เหล็ก แคลเซียม เจือปนปริมาณที่อุดมสมบูรณ์ด้วย มีคุณค่าบำรุงเลี้ยงต่อร่างกายมากเหลือเกิน เมื่อจะรับประทานก็จะถูกดูดรับเอาไปได้ง่ายอีกด้วย

ทางด้านการใช้เป็นยา สาหร่ายทะเลชนิดแถบยาว ใช้ทำเป็นยาให้ปัสสาวะคล่อง มีสรรพคุณบำบัด รักษาโรคบวมน้ำ โรคโกโนเรีย (หนองใน) โรคบวมที่เท้า ต่อมไธรอยด์ที่คอบวมโตเหล่านี้ ยังใช้ละลายเสลดร้อนอีกด้วย ขจัดโรคคอพอก ฆ่าพยาธิ จัดการชำระความหมักหมมในกระเพาะอาหารและลำไส้ นอกจากนี้สาหร่ายทะเล ยังมีคุณประโยชน์ปรับปรุงธาตุ เปลี่ยนแปลงโลหิต จึงใช้เป็นยาขจัดโลหิตให้บริสุทธิ์ ผู้ที่ป่วยเป็นโรคความดันโลหิตสูงที่มีพื้นภูมิร้อน เอาสาหร่ายทะเลต้มน้ำดื่ม มีสรรพคุณลดความดันโลหิตลง เกี่ยวกับโรคลิมฟาบีนิติส ตูเบอร์คูโลซา (ฝีมะม่วง) มีสรรพคุณรักษาได้แน่นอนเหมือนกัน แต่ว่าสาหร่ายทะเลชนิดแถบยาวเป็นของ "ขจัดความเย็น" ถ้าหากผู้ที่ในยามปกติมีพื้นภูมิเย็น ความร้อนในร่างกายไม่เพียงพอ ไตเสียหายมีปัสสาวะมากก็ไม่ควรรับประทาน

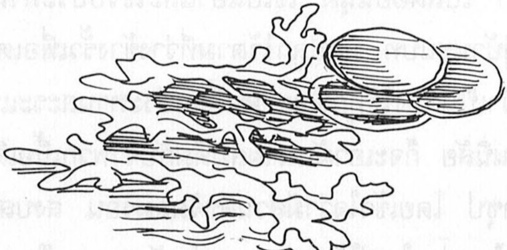
ใช้สาหร่ายทะเลชนิดแถบยาว เป็นของรับประทานบำบัดรักษา เวลาปรุงเติมใส่ขิงแก่เข้าไปบ้าง จะสามารถลดความเย็นของมันให้น้อยลงได้ แต่มีบางคนชอบใช้สาหร่ายทะเลชนิดแถบยาว ต้มกับถั่วเขียวใส่น้ำตาลดื่มหรือต้มเป็น

โจ๊กรับประทาน โดยเข้าใจว่ามีสรรพคุณความเย็นขจัดความร้อนได้ดีมาก แต่ว่าน้ำซุปสาหร่ายทะเลแถบยาวกับถั่วเขียวอย่างนี้ มิใช่ว่าผู้ที่มีร่างกายอ่อนแอจะสามารถรับไว้ได้ เมื่อดื่มเข้าแล้วอาจจะเวียนศีรษะ หน้ามืด ตาลาย แน่น อึดอัดท้องร่วง ก็ไม่ใช่ของแปลกเลย

การที่จะรับประทานสาหร่ายทะเลชนิดแถบยาวมาบำรุงรักษาเสริมช่วยธาตุไอโอดีนในร่างกาย ทางที่ปลอดภัยที่สุด คือ ผสมกับจำพวกเนื้อเหมือนดังเช่นสาหร่ายทะเลชนิดแถบยาวต้มกับเนื้อสุกรเหล่านี้ ถ้าหากจะใช้สาหร่ายทะเลชนิดแถบยาวต้มเป็นโจ๊ก หรือต้มน้ำตาลดื่มการผสมกับถั่วดำย่อมปลอดภัยมากกว่าผสมกับถั่วเขียว จงคั่วถั่วดำให้หอมเสียก่อน ภายหลังจึงเอามาต้มเป็นโจ๊ก หรือต้มกับน้ำตาลมิใช่แต่มีกลิ่นหอมเข้มข้นยิ่งขึ้น ยังลดความเย็นของสาหร่ายทะเลชนิดแถบยาวให้น้อยลงด้วย ต่อให้คนที่มีสุขภาพแข็งแรงน้อยใช้รับประทาน ก็จะไม่มีการขัดข้องอย่างใหญ่หลวงอย่างไร

นำเอาสาหร่ายทะเลชนิดแถบยาว มาผสมกับจำพวกเนื้อปรุงเป็นอาหาร ให้เด็กรับประทาน เพื่อบำรุงธาตุไอโอดีนที่ร่างกายต้องการ มีแห่งดีต่อความเจริญเติบโตของเขามากเหลือเกิน วิธีปรุงคือ เอาสาหร่ายทะเลชนิดแถบยาวแช่ลงไปในน้ำสะอาดให้อิ่มตัว หั่นเป็นชิ้นเล็กๆ ใส่เส้นฝอยขิงลงไปบ้าง ก่อนอื่นต้มสาหร่ายทะเลชนิดแถบยาวให้เปื่อย ภาย

หลังจึงใส่เนื้อสุกรหรือเนื้อโค หรือเนื้อปลา ผสมกับซีอิ้วต้มให้สุกรับประทาน วิธีรับประทานอย่างนี้เพื่อมาบำรุงเสริมช่วยธาตุไอโอดีน มีแต่เป็นคุณต่อร่างกายไม่มีเสียหาย



# สะระแหน่สด

สะระแหน่ เป็นพืชรากหดสั้นที่เกิดขึ้นเองอยู่ตามราวป่า ใบสดอ่อนนุ่ม ใช้เป็นยาและใช้รับประทานก็ได้ คนในหมู่บ้านชนบท มักปลูกไว้ตามที่ว่างข้างรั้วเพื่อเตรียมไว้ในเวลาจำเป็นต้องใช้ทุกขณะ คนที่รับประทานสะระแหน่จนเคยชินเป็นนิสัย ก็จะเอามันมาผสมต้มกับจำพวกเนื้อเดือดพล่านดื่มน้ำซุป โดยเข้าใจว่ามีส่วนดีขจัดลมร้อน สงบสมองให้นิ่ง แต่คนไทยส่วนใหญ่ใช้มาประกอบปรุงกับอาหารเป็นการเพิ่มชูรสกลิ่น เช่น ใส่ในต้มยำ พล่า ลาบ

จากการบันทึกในเภสัชศาสตร์จีน สะระแหน่เป็นยาเย็นเผ็ดที่ขับลมแก้ร้อนอย่างหนึ่ง น้ำมันระเหยที่เจือปนอยู่ในมัน มีกลิ่นหอมหวลเป็นพิเศษ ตามธรรมดาเรียกกันว่าน้ำมันสะระแหน่ นี่มีสรรพคุณใช้เป็นยาสะระแหน่ที่ใช้เป็นยามีขอบเขตกว้างขวางยิ่งนัก เหมือนดังเช่นเป็นโรคหวัด สามารถขับเหงื่อลดความร้อน จนกระทั่งหลังจากรับประทานแล้วนานไม่ย่อย กระทบกระเทือนถึงทรวงอก ทำให้แน่นอึดอัดไม่สบาย ควรใช้ใบสะระแหน่ต้มน้ำดื่ม เพื่อขจัดความแน่นทรวงอกให้สบายเมื่อกล่าวสรุปแล้วสะระแหน่ใช้ขับเหงื่อ ลดความร้อน ขับไล่ลมเย็น และเลือดลมที่คั่งค้าง ขจัดลมร้อน

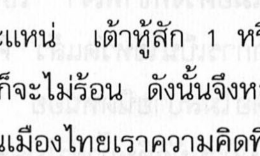
ถ้าหากอวัยวะที่ศีรษะ เกิดเจ็บปวดเพราะปัญหาลม

ร้อน เหมือนดังเช่นปวดศรีษะแปลบๆ เจ็บในลำคอ เจ็บในโพลงปาก เจ็บลิ้น เหงือกเจ็บบวมและมีโลหิตกำเดาไหลออกเหล่านี้ ถ้าหากตอนแรกเป็นโรคอาการเบาๆ ใช่แต่ใช้เพียงใบสะระแหน่อย่างเดียว ทางดีที่สุดใช้ใบสะระแหน่สดต้มน้ำใส่เกลือลงไปบ้างรับประทานมักจะได้ผลหายสนิท ส่วนการเจ็บดวงตา เนื่องจากลมร้อนจึงเกิดขึ้น ตอนแรกเจ็บระคายเคืองยิ่งนัก ภายหลังกลัวแสงสว่าง น้ำตาไหล สายตาฝ้าฟางเลอะเลือน รักษานานวันแล้วไม่หายลองใช้ใบสะระแหน่สด 2 ตำลึง ตับหมู 4–5 ตำลึง ต้มให้เดือด รับประทานน้ำซุปสรรพคุณไม่เลวเลย

หวนนึกถึงเมื่อครั้งที่ข้าพเจ้า เป็นเด็กอยู่ในหมู่บ้าน ถ้าหากร่างกายมีอาการเป็นไข้หวัดแล้ว คัดจมูก น้ำตาไหลจามเสมอ ในลำคอไม่สบายนิดหน่อย หรือควบกับการไอหลายครั้ง คนในบ้านมักต้มน้ำชาใบสะระแหน่กับเต้าหู้ให้ข้าพเจ้าดื่ม ไปที่ทุ่งนาเด็ดใบสะระแหน่มาประมาณ 1–2 ตำลึงซื้อเต้าหู้มา 2 ก้อน หอมสด 2–3 ต้น ถ้าหากไม่มีหอมสดจะใช้หอมแห้งหลายหัวก็ได้ เอาเต้าหู้ใส่กระทะทอดให้หอมเสียก่อน ภายหลังเอาหอมสดหรือหอมแห้ง ใบสะระแหน่ใส่เข้าไปเติมน้ำ 2 ถ้วย เคี่ยวให้เหลือเพียง 1 ถ้วย ในขณะที่ร้อนๆ รับประทานทั้งน้ำและเนื้อ หลังจากรับประทานแล้วไม่นาน บนร่างกายจะมีเหงื่อออกนิดๆ นอนหลับสักตื่นหนึ่ง

อาการของไข้หวัดก็จะหายไปได้ ถ้าหากอยู่ในฤดูใบไม้ร่วงและฤดูหนาว เนื่องจากเกี่ยวข้องกับอากาศ ขณะที่ต้มชาใบสะระแหน่ เต้าหู้ นอกจากใช้ของแต่ละอย่างดังกล่าวแล้วยังจะต้องใส่ขิงสดลงไปบ้าง เต้ากีจืด 2–3 สลึง เมื่อรับประทานแล้ว ร่างกายจึงจะมีเหงื่อออกได้ง่าย ผลของการขับลมแก้ความร้อนดียิ่งขึ้น

ชาวบ้านใช้วิธีอย่างนี้มาจัดการกับไข้หวัด ที่เกิดขึ้นในตอนแรก ทั้งที่มีคุณประโยชน์ขับเหงื่อไล่ลมแก้ร้อน และไม่มีความเสียหายที่เหงื่อจะออกมามากเกินไป หรือหลังเหงื่อออกด้วย ใช้ได้ทั้งเด็ก คนแก่เฒ่าและคนอ่อนแอ ถ้าหากเป็นไข้หวัดในตอนแรก ฉวยโอกาสก่อนหน้าตัวยังไม่ร้อน รับประทานชาใบสะระแหน่ เต้าหู้สัก 1 หรือ 2 ครั้งขจัดลมร้อนแล้ว ร่างกายก็จะไม่ร้อน ดังนั้นจึงหลบพ้นจากโรคหวัดไปได้ครั้งหนึ่ง ในเมืองไทยเราความคิดที่จะใช้ใบสะระแหน่ย่อมมีขายทั่วไปตามตลาดร้านค้าทุกแห่ง และตามบ้านบางคนก็ปลูกสะระแหน่ไว้เหมือนกัน เพียงแต่ไม่รู้ว่าสะระแหน่มีคุณประโยชน์แก้โรคอะไรบ้างเท่านั้น แต่ที่ใช้กันอย่างแพร่หลายคือปรุงรสอาหาร ใบสะระแหน่สดๆ อ่อนๆ มิใช่แต่รับประทานหวาน เย็นอร่อย ยังมีสรรพคุณ ดีกว่าใบสะระแหน่แห้ง



# ลูกพลับ

ลูกพลับ เมื่อเวลาสุกผิวและเนื้อเป็นสีแดง ตัวลูกพลับอ่อนนุ่ม ตามธรรมดาคนจีนเรียกกันว่า "อั้งใส" ผิวเป็นสีเขียว สีขาวกับสีเหลืองอ่อน ผิวและเนื้อที่ค่อนข้างแข็งชาวจีนเรียกกันว่า "ฮวยใส" หรือ "จุ้ยใส" นี่เป็นชนิดพันธุ์ที่แตกต่างกัน แต่ส่วนที่เจือปนอยู่แตกต่างกันไม่เท่าใด

เมื่อลูกพลับสุกแก่ รสหวานยิ่งนัก เนื่องจากมีส่วนน้ำตาลเจือปนอยู่สูงถึงร้อยละ 16 ขึ้นไป เจือปนด้วยปริมาณของแร่ธาตุ วิตามิน ซี. ธาตุหัวผักกาดเหล่านี้ เมื่อเปรียบเทียบกับแอปเปิ้ล สาลี่และผลไม้อย่างอื่นแล้ว ยังมีปริมาณมากกว่า เนื่องจากมันเจือปนด้วยกรดฝาด ซึ่งมีกรดไอออนนิเซซั่นเป็นหลัก 0.3 ลูกพลับที่แห้งแล้วชาวจีนเรียกว่า "ไสเปี๊ยะ" แพทย์จีนได้ยอมรับ ใช้เป็นยามาแต่เนิ่นนานแล้ว

ลูกพลับสดมีคุณภาพเย็นนิดหน่อย เมื่อรับประทานเข้าไปแล้ว สามารถทำให้ความดันโลหิตลดลง เพราะฉะนั้นคนที่ในยามปกติมีพื้นภูมิเย็น ความดันโลหิตไม่เพียงพอ มีปัญหาย่อยอาหารไม่ดี คนที่หลังจากเจ็บไข้ได้ป่วย หรือเป็นไข้ป่า (ไข้มาเลเรีย) แล้วยังไม่เป็นปกติดังเดิม ไม่ควรรับประทานลูกพลับสด ถ้าหากคนที่โลหิตแห้งโลหิตร้อน คันผิวหนัง ปากจมูกมักรู้สึกแห้งอยู่เสมอ อุจจาระผูกแห้ง ความ

ดันโลหิตสูง ถ้าหากพลังการย่อยไม่เป็นปัญหา รับประทานลูกพลับสดก็อาจจะมีส่วนดี

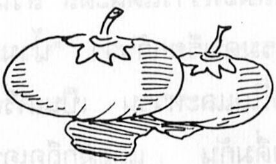
แม้ลูกพลับสดมีคุณสมบัติเย็น แต่ถ้านำเอาไปปรุงแต่งให้แห้งคือ "ไสเปี้ยะ" หรือ "นึ่งไส" ที่เรียกกันเมื่อนั้นคุณภาพเย็นก็หายไปแล้ว สำหรับคนที่มีพื้นภูมิเย็นรับประทานก็ไม่เป็นไร พร้อมกันคนเราได้มีความเคยชินใช้ "ไสเปี้ยะ" หรือลูกพลับแห้งมาปนกับข้าวสุก ให้ทารกที่แรกเริ่มรับประทานข้าวรับประทาน แต่ลูกพลับแห้งที่คนทั้งหลายให้ทารกรับประทาน เป็นลักษณะกลมและเล็ก เรียกกันว่า "เกียไส" (ลูกพลับเมืองหลวง) ไม่ใช่ "นึ่งไส" ที่มีลักษณะแบน ที่ใช้เป็นยาและรับประทาน บำบัดรักษาก็เคยชินใช้แต่ "เกียไส"

ตำราสมุนไพรในแพทย์ศาสตร์จีนกล่าวไว้ว่า ลูกพลับสามารถเปิดกระเพาะอาหารขจัดเสลด ชำระความรุ่มร้อนภายในทรวงอก ระงับการไอ หัวใจชุ่ม ชำระกระเพาะอาหารและลำไส้ รักษาโรคริดสีดวงและโรคบิด ตกโลหิต ถ้าหากดื่มรับประทานความร้อนหมักหมมไว้ เป็นอันตรายต่อกระเพาะอาหารและลำไส้ ทำให้เกิดอาการท้องร่วงโรคบิดนานวันแล้วไม่หาย เอาลูกพลับแห้ง หรือ "ไสเปี้ยะ" ต้มกับน้ำดื่ม สรรพคุณที่บำบัดบางทีก็ไม่เลวเลย

ขั้วลูกพลับ (ไสติ้) มีคุณประโยชน์ขจัดการสะอึก คือ แพทย์จีนจัดการกับโรคสะอึก มักผสมขั้วลูกพลับไว้ในเทียบยาด้วย

เท่าที่ได้ทราบมาจากประสบการณ์อันยาวนาน ใช้ลูกพลับแห้ง "ไสเปี๊ยะ" รักษาโรคสะอึกได้ผลดีกว่าใช้ขั้วลูกพลับ และยังมั่นใจยิ่งกว่า เหมือนดังเช่นรับประทานอาหารแล้วหรือไม่มีสาเหตุอันใด สะอึกขึ้นมาทันทีไม่หยุดยั้ง ควรไปที่ร้านขายยาจีน ซื้อ "เกียไส" 4 ลูก ล้างให้สะอาด หั่นออกต้มน้ำ เอาน้ำ "เกียไส" ที่ต้มแล้วดื่มต่างสุราอย่างนั้น คือค่อยกลืนเข้าไป ถ้าหากดื่มแล้วยังไม่ได้ผลไปที่ร้านขายเครื่องยาจีนอีก ซื้อ "เกียไส" 4 ลูก เอาหินลูกรัง 1 ตำลึง ทุบให้แหลก ต้มลงไปในน้ำด้วยกัน เวลาดื่มยังค่อยๆ กลืนเข้าไป ดื่มให้มากหลายๆ ครั้ง อาการสะอึกอาจจะหยุดหายไปได้

มีคนบางคน ตลอดเวลาไม่เคยเป็นโรคริดสีดวงเลย แต่มักมีโลหิตไหลออกมากับอุจจาระเสมอ โรคอย่างนี้อาจจะเป็นเพราะ "อวัยวะ เป็นพิษตกโลหิต" เอา "เกียไส" ต้มน้ำดื่มหรือนึ่งมันให้อ่อน กัดกินต่างขนมอยู่เสมอ มีสรรพคุณขจัดพิษในอวัยวะ และระงับโลหิตออกทางอุจจาระ



# มะพร้าว

เนื้อของมะพร้าว มีสีขาวเหมือนไขมัน เป็นผลไม้ที่มีรสหวานมันอร่อยอย่างหนึ่ง เนื้อมะพร้าวที่สุกแก่แล้วเนื้อในแข็งยิ่งนัก ผู้ที่มีพลังการย่อยอาหารอ่อนแอหรือเจ็บปวดกระเพาะ ไม่ควรรับประทาน

เอาเนื้อมะพร้าวสด ขูดให้แหลกละเอียด คั้นเอากะทิสด จากผู้ที่มีประสบการณ์บอกว่าเอากะทิสดตุ๋นไก่ หรือผสมปรุงกับเนื้ออย่างอื่น มีพลังบำรุงเป็นประโยชน์ดียิ่งขึ้น เพราะว่ากะทิสดมีคุณประโยชน์บำรุงโลหิต

แต่กะทิสดมีคุณภาพ "ร้อน" นิดหน่อย ดังนั้นคนที่มีกระเพาะอาหารและลำไส้คั่งค้างความร้อน ไฟในตับร้อนแรง โดยเฉพาะเจ็บคออยู่เสมอ ถ้ารับประทานมะพร้าวหรือดื่มกะทิสด ล้วนแต่อาจจะเกิดความไม่เหมาะสมที่ร้อนแรงขึ้น หรือลำคอเจ็บอักเสบ ควรระวังไว้

ภายในผลมะพร้าวแต่ละผล ล้วนแต่มีน้ำปริมาณอันสมควรซึ่งตามธรรมดาเรียกกันว่า "น้ำมะพร้าว" น้ำชนิดนี้เป็นน้ำธรรมชาติที่ใสและหวาน เป็นเครื่องดื่มที่ผู้คนในย่านปลูกมะพร้าวชอบดื่มกัน และมักถือเอามันใช้เป็นยาตำราสมุนไพรในเภสัชศาสตร์จีนบอกว่า น้ำมะพร้าวรักษาความกระหาย ระงับการอาเจียนโลหิต ขจัดโรคบวมน้ำขับลมขึ้น

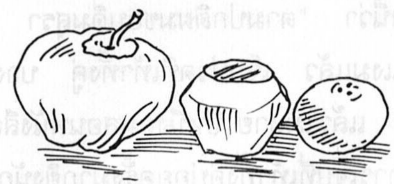
การใช้ตามธรรมดาทั่วไปแก้ร้อน ระงับปากกระหายน้ำ ชำระปอดกระเพาะอาหารที่ร้อน ทำให้ลำไส้ชุ่ม ทำให้ไฟในตับสงบลง เหมาะสมใช้กับโรคที่มีลักษณะร้อน คนที่ในยามปกติมี ไฟในตับแรงกล้า ควรรับประทานน้ำมะพร้าวอ่อนต่างเครื่องดื่มเย็นๆ อยู่เสมออาจจะมีคนเข้าใจว่า น้ำมะพร้าวอ่อนเป็นของเย็น ผู้ที่มีพื้นภูมิร่างกายอ่อนแอและเย็นไม่ควรดื่ม

ตามที่ทราบกันมาว่า ประชาชนบางคนที่อาศัยอยู่ตามหมู่เกาะย่านเอเซียอาคเนย์ แต่ละครั้งใช้ตุ่มดินขนาดใหญ่ใบหนึ่ง ใส่น้ำมะพร้าวอ่อนไว้จนเต็ม ฝังไว้ใต้ดินผ่านเวลานาน 1 ปีแล้ว นำมาใช้เป็นยา รักษาโรคไข้ตัวร้อนได้ ซึ่งก็เหมือนกันกับชาวนครกวางจิวรักษาโรคไข้ตัวร้อน ใช้น้ำแตงร้าน น้ำฟัก ประชาชนที่อยู่ในย่านนี้ร่างกายไม่สบายเหมือนดังเช่นเป็นไข้ตัวร้อน หรือป่วยเป็นโรคลักษณะร้อนต้องรับประทานน้ำมะพร้าวอย่างนี้มาบำบัดรักษาก่อน และมักได้ผลในทางแก้ร้อนได้ดีมากเหลือเกิน

เมื่อแต่ก่อน มีครูชั้นประถมศึกษาคนหนึ่งบอกกับข้าพเจ้าอย่างนี้ว่า "ตามปกติผมชอบดื่มสุรา ภายหลังติดสุราเสียงอมแงมแล้ว เจ็บปวดที่เท้าทั้งคู่ บางทีหยุดบางทีหาย 2-3 ปี แล้วไม่หาย ปีหนึ่งผมสอนหนังสืออยู่ที่อำเภอตงหยิน อาการเจ็บที่เท้าทั้งคู่บ่อยครั้งมากยิ่งนัก ข้อต่อที่หัวเข่ากับข้อเท้าบวมโต เคลื่อนไหวไม่ได้ ภายหลังมีผู้หญิง

ในท้องที่นั้นคนหนึ่ง แนะนำให้ผมใช้มะพร้าวตุ๋นกับถั่วดำรับประทาน เขาบอกให้ผมซื้อมะพร้าวใหญ่ผลหนึ่งปอกผลมะพร้าวออกเหมือนยามปกติอย่างนั้น เลื่อยออกที่บนยอดผลสำคัญที่สุดต้องรักษาฝาที่ครอบยอดผลนั้นไว้ ต้องใช้น้ำจากน้ำมะพร้าวทั้งหมด นอกจากนั้นซื้อถั่วดำเมล็ดใหญ่ 4 ตำลึงไม่ควรล้างน้ำ เพียงแต่ใช้ผ้าเช็ดให้เกลี้ยง ใส่เข้าไปในผลมะพร้าว ปิดฝาบนยอดผลมะพร้าวให้สนิท ใส่ไว้ในโถตุ๋นขนาดใหญ่ นอกจากเอาเปลือกมะพร้าวออกจากโถแล้วต้องใสน้ำสะอาดลงไปบ้าง คือตุ๋นคั้นน้ำนาน 3–4 ชั่วโมง เมื่อตุ๋นได้ที่แล้ว ดื่มแต่น้ำมะพร้าว ไม่รับประทานเนื้อมะพร้าวกับถั่วดำ ในที่สุดเมื่อดื่มน้ำถั่วดำตุ๋นมะพร้าวอย่างนี้แล้วอาการเจ็บบวมลดลงมาก แต่ยังดื่มติดต่อกันอีก 10 กว่าครั้ง สืบแต่นี้โรคพิษสุราก็หายไปไม่เกิดขึ้นอีกแล้ว

ถ้าหากดื่มสุรามากเกินไป เท้าบวมเจ็บหรืออ่อนแออยู่เสมอ คนที่เป็นโรคเจ็บในข้อกระดูกรักษาแล้วไม่ได้ผลลองใช้ถั่วดำตุ๋นมะพร้าวอย่างนี้รับประทานบำบัดรักษาดู



# ผลมะเดื่อ

ผลมะเดื่อ สามารถขจัดเสลดร้อน คนทั้งหลายเคยชิน (คนจีน) ใช้ต้มกับเนื้อสุกรเนื้อแดงเอาน้ำซุป โดยเฉพาะพวกเด็กๆ ชอบดื่มยิ่งนัก เนื่องจากมีรสหวานเหมาะกับปาก เนื่องจากพวกเด็กๆ รับประทานอาหารจุกจิกมากเกินไป การย่อยอาหารของกระเพาะอาหารและลำไส้ถูกขัดข้อง ดังนั้นเนื่องจากคั่งค้างจึงเกิดเป็นเสลดขึ้น ถ้าหากเด็กมีเสลดออกอยู่เสมอ คางทั้งสองข้างอาจปรากฏแข็งเป็นไต ตามธรรมดาทั่วไปเรียกว่า "ไตไฟเสลด โรคคางทูม" เด็กที่บนคางมีไตไฟเสลด ตามธรรมดาเกิดอาการไอขึ้นได้ง่าย การรับประทานดื่มไม่เป็นปกติ ใบหน้าเหลืองซูบผอมมีแต่กระดูกร้องเอ็ดตะโรอย่างป่าเถื่อน ไฟในตับร้อนแรง อุจจาระมักเน่าจางๆ อยู่เสมอ อาการอย่างนี้แต่ละครั้งเกิดจากไฟเสลด ถ้าหากต้มน้ำซุปผลมะเดื่อกับเนื้อสุกรเนื้อแดงให้เข้ารับประทานอยู่เสมอ ไฟเสลด จะลดน้อยลงได้แล้ว อาการที่ไม่ดีทุกอย่างก็จะบรรเทาลง สภาพของสุขภาพมีการปรับปรุงดีขึ้นเป็นธรรมดา

น้ำซุปต้มผลมะเดื่อกับเนื้อสุกรมิใช่แต่เพียงใช้เป็นของรับประทานบำบัดรักษาปรับปรุงไตไฟเสลด ก็คือผู้ใหญ่สูบบุหรี่มากหรือรับประทานของทอดมันร้อนๆ มากเกินไปจนกระทั่งลำคอไม่สบายหรือเจ็บ ไอแห้งๆ บ่อยๆ ครั้ง ยากที่

จะบ้วนน้ำลายและเสลดออกมาได้ อุจจาระไม่สะดวกคล่อง ดวงตาแดง ปากเหม็น ดื่มน้ำซุปผลมะเดื่อ ก็มีสรรพคุณขจัดได้เหมือนกัน

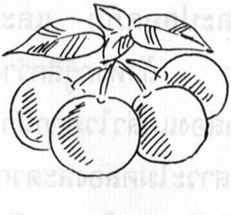
บนใบหน้าของเด็กเกิดเป็นฝีเล็กบวมแดงขึ้นได้ง่ายหายแล้วไม่นานก็เกิดขึ้นอีก หรือในเวลาหน้าร้อนเกิดเป็นผดขึ้น คนทั้งหลายมักใช้ผลมะเดื่อ 6–7 ผลกระบังลมของสุกร 1–2 อัน ถ้าหากเด็กมีปัญหาเรื่องรับประทานลำบากใส่ข้าวสาลีงอกบ้าง ต้มเป็นน้ำซุปให้เด็กรับประทานดื่มมากๆ หลายๆ ครั้ง ฝีเล็กหรือผดก็จะลดน้อยลงไปได้

ที่มณฑลจิ๊ดกัง มณฑลฮกเกี้ยน มณฑลกวางตุ้ง หลายมณฑลเหล่านี้ล้วนแต่มีการผลิตผลเดื่อ ผลมะเดื่อที่ตากแห้งแล้ว เจือปนด้วยส่วนน้ำตาลประมาณร้อยละ 55 ไขมัน โปรตีน แป้งก็มีปริมาณเจือปนอยู่มาก ยังมีธาตุกรดอีกอย่างหนึ่งเจือปนอยู่ด้วย มีคุณประโยชน์หล่อลื่นระบายอ่อนๆ หลังจากรับประทานผลมะเดื่อเข้าไปแล้วน้ำของมันผสมกับน้ำเมือกในกระเพาะอาหาร สามารถเพิ่มพลังการย่อยอาหารได้ ส่วนที่ดีถูกลำไส้ดูดรับเอาเข้าไปไว้ในโลหิต เร่งให้โลหิตมีกริยาละลายกับอ๊อกซิเจนในโลหิต ทำให้เพิ่มพลังปฏิชีวะใหม่ต่อส่วนประกอบของเซลให้แข็งแรง

ทุกวันรับประทานผลมะเดื่อ 3 ผลหรือหลายผล มีสรรพคุณรักษาลำคอทำให้ปอดชุ่ม เพื่อป้องกันลำคอเจ็บ

เสียงแห้งเอาผลมะเดื่อแห้งล้างเมล็ดเล็กๆ ภายในให้สะอาดเสียก่อนใส่น้ำผึ้งแท้เข้าไปบ้าง คนให้เข้ากัน ใช้ภาชนะเคลือบบรรจุไว้ ในขณะที่หุงข้าววางนึ่งลงบนปากหม้อข้าว 2–3 ครั้ง วันหนึ่งรับประทานทั้งเช้าเย็น มื้อละ 1–2 ผล อย่ารับประทานกลืนคำใหญ่ ต้องใส่ไว้ในปากเหมือนกับขนมหวานทั่วไปปล่อยให้มันค่อยๆ ละลาย ค่อยๆ กลืนน้ำลงไป โดยเข้าใจว่ามิใช่แต่มีผลป้องกันลำคอเจ็บและเสียเสียงเท่านั้น ยังสามารถป้องกันโรคริดสีดวงทวารที่จะเกิดขึ้นได้ด้วย

ผลมะเดื่อสามารถขจัดความร้อนแห้งได้อย่างไม่ต้องสงสัย ตามธรรมดาทั่วไปใช้เป็นของรับประทานหล่อเลี้ยงลำไส้ให้ชุ่ม ผู้ที่ยามปกติมีปัญหาการย่อยอาหารไม่ได้ รับประทานผลมะเดื่อเสมอ ย่อมมีดีต่อกระเพาะอาหารและลำไส้ที่คล่องตัว แต่ผู้ที่เป็นโรคหวัดไอหรือเป็นไข้ตัวร้อนยังไม่หายไม่ควรรับประทาน เพราะว่ามันมีส่วนน้ำตาลเจือปนอยู่มาก เมื่อรับประทานแล้วจะเพิ่มพลังความร้อนภายในร่างกาย อาการป่วยก็จะลำบากยิ่งขึ้น



# ลูกเดือย

ลูกเดือยมีคุณประโยชน์ปรับปรุง "ประสิทธิภาพการขับน้ำ" ในร่างกายของคนเรา ดังนั้นจึงมีสรรพคุณบำบัดรักษาโรคบวมน้ำ ผู้ที่ป่วยเป็นโรคปอด ใช้ลูกเดือยเป็นของรับประทานบำบัดรักษาอยู่เสมอ ก็จะแก้ไขความไม่สบายตึงแน่นจากทรวงอกที่อึดอัด ด้วยเหตุนี้ทำให้การบ้วนเสลดสะดวก เลือดลมมือเท้าผ่อนคลายไม่ตึงเครียด ดังนั้น ปอดก็ได้รับความสบายอย่างเหมาะสม เมื่อเป็นเช่นนี้มีส่วนดีถึงปอดโดยตรงทั้งสิ้น

ลูกเดือยมีส่วนเจือปน คือโปรตีน 19.98 ไขมัน 6.6 ธาตุถ่านผสมกรดละลายน้ำได้ 70.96 ใยเส้น 0.98 ธาตุปูน 1.48 แร่ธาตุก็มีเหล็กมาก

ธาตุลูกเดือยที่เจือปนอยู่ในลูกเดือย เป็นธาตุสีขาวชนิดหนึ่ง มีสรรพคุณรักษาความปวดเส้นประสาทดียิ่งนัก คุณค่าบำรุงเลี้ยงของลูกเดือยสูงมากเหลือเกิน เป็นยาคล่องปัสสาวะที่ได้ผลและปลอดภัย และยังใช้ยาระงับการไอกับสงบเส้นประสาท ถ้าหากรู้สึกว่ากล้ามเนื้อตึงไม่สบาย การเคลื่อนไหวไม่คล่องแคล่วไวมากนัก การเหยียดยืดไม่สะดวก ถ้าหากปัสสาวะไม่คล่องสะดวกนัก ควรเอาลูกเดือยต้มน้ำดื่มเมื่อดื่มแล้วปัสสาวะใสและเป็นเส้นยาว อาการที่ไม่สบายก็จะหายไปได้

กริยาปฏิชีวนะใหม่ของทารกรวดเร็วยิ่งนัก ด้วยเหตุนี้ร่างกายจึงค่อนข้างร้อนได้ง่าย เดือนหนึ่งตัวร้อน 1 ครั้งก็มี ถ้าหากปรากฏว่าปัสสาวะของทารกไม่คล่องนัก หรือว่าน้ำปัสสาวะร้อนมากเกินไป และมีกลิ่นฉุนมาก ควรเอาลูกเดือยมาต้มน้ำให้ทารกดื่มเมื่อเวลาตัวร้อน ความลำบากก็อาจจะลดลง แม้ว่าดื่มมากเป็นคุณไม่มีอันตราย ทารกที่รับประทานนมข้นหรือแป้งนมเป็นเวลายาวนาน ต้องหมั่นดื่มน้ำลูกเดือยอยู่เสมอ เนื่องจากนมข้นหรือแป้งนมมีคุณภาพร้อน ถ้าหากชงข้นหรือจางไม่เหมาะสม อาจจะเกิดเป็นปัญหาต่อการย่อยของกระเพาะอาหารและลำไส้จนเป็นโรค การดื่มน้ำลูกเดือยมีสรรพคุณป้องกัน

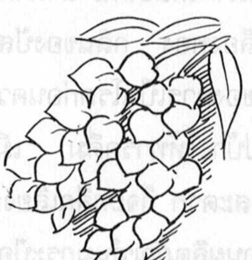
ทารกปัสสาวะเป็นปกติดีหรือไม่? ซึ่งมีการเกี่ยวข้องกับสุขภาพของเขามากเหลือเกิน ถ้าหากปัสสาวะสั้นและน้อยพร้อมกับเป็นสีเหลืองทอง กลินของปัสสาวะฉุนมาก นี่มักเป็นนิมิตล่วงหน้าของการเป็นโรคก่อนควร เอาลูกเดือยต้มน้ำตาลทรายลงไปบ้างให้ทารกดื่ม เมื่อดื่มแล้วปัสสาวะใสกลับคืนและคล่องสะดวก ก็จะหลีกเลี่ยงการเป็นโรคได้แล้ว•

เมื่อแต่ก่อนผลิตภัณฑ์นมกระป๋อง และแป้งนมมีน้อยชาวบ้านตามชนบท ถ้าหากทารกรับประทานนมไม่เพียงพอหรือว่าแม่นมป่วยดูดนมไม่ได้ แต่ละครั้งใช้ลูกเดือยต้มน้ำป้อนทารก เอาน้ำลูกเดือยเป็นยารักษากระเพาะอาหารและ

ลำไส้ของทารก ซึ่งดีกว่าการใช้น้ำปูนขาว

ถ้าหากเกี่ยวข้องกับ "ม้ามว่าง" ในแก้มทั้งสองข้างกับเท้าทั้งคู่มักบวมขึ้นอยู่เสมอ ปัสสาวะไม่สะดวกคล่องนัก เอาลูกเดือยมาต้มเป็นโจ๊ก ใช้เป็นของรับประทานบำบัดรักษาอยู่เสมอ อาจจะทำให้ม้ามแข็งแรงขับถ่ายน้ำสะดวกและขจัดอาการบวม

มียาบางอย่างซึ่งช่วยขจัดความร้อน แต่ไม่มีสรรพคุณขับไล่ความชื้น หรือว่ามีสรรพคุณขับไล่ได้แต่เพียงความชื้น แต่ไม่มีสรรพคุณขับไล่ความร้อน ลูกเดือยมิใช่แต่มีทั้งสองอย่างควบคู่กัน พร้อมกันไม่ว่าคนที่มีพื้นภูมิเย็นหรือพื้นภูมิร้อน เมื่อรับประทานแล้วจะไม่มีปฏิกิริยาที่ไม่ดี เมื่อไข้หวัดระบาดแพร่หลาย เอาลูกเดือยมาต้มน้ำดื่มต่างน้ำชา อาจจะได้ผลเตรียมป้องกันทางอ้อม



# แอ๊ปเปิ้ล

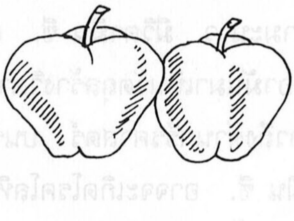
แม้ว่า ชนิดพันธุ์ของแอ๊ปเปิ้ลมากมายเหลือเกิน แต่ส่วนบำรุงเลี้ยงที่เจือปนอยู่ในแอ๊ปเปิ้ลทุกชนิด นอกจากจำพวกโบรมิน และกรดที่มีความสูงต่ำแตกต่างกันนิดหน่อยแล้วส่วนอย่างอื่น ส่วนใหญ่ก็เหมือนกันคุณประโยชน์ก็เหมือนกันด้วย ตามปกติแอ๊ปเปิ้ลเจือปนด้วนส่วนบำรุงเลี้ยงคือ น้ำ78.6 โปรตีน 0.2 ไขมัน 0.1 เกลืออินทรีย์ 0.2 ใยเส้นหยาบ 0.9 ธาตุถ่านปนน้ำ 13.6 วิตามิน เอ.บี.ซี. มีปริมาณเจือปนอยู่ไม่น้อย แต่วิตามิน ซี. มากที่สุด ธาตุกรดที่เจือปนอยู่ในแอ๊ปเปิ้ล ในนั้นมีกรดแอ๊ปเปิ้ล ซึ่งมีประโยชน์ขับถ่ายอักเสบ

ในทางด้านใช้เป็นยา หรือทางด้านรับประทานบำบัดรักษา แอ๊ปเปิ้ลมีคุณประโยชน์ให้เสลดคล่อง ถ้าหากกระเพาะอาหารมีความร้อนหมักหมมไว้ ปอดมีไฟร้อนแรงด้วยเหตุนี้จึงเกิดไอ บ้วนเสลดลำบาก ทรวงอกแน่น อึดอัดอุดจจาระไม่สะดวกคล่อง การจัดการกับปัญหาไอและเสลดที่เกิดขึ้นจากปอด และกระเพาะอาหารหมักหมมความร้อนอย่างนี้มักรับประทานแอ๊ปเปิ้ลให้มากหลายๆ ผล หรือดื่มน้ำคั้นแอ๊ปเปิ้ลสักพักหนึ่ง เมื่อนั้นทรวงอกก็จะคล่องสบาย บ้วนเสลดก็สะดวก ถัดจากนั้นอุจจาระก็จะคล่อง ปัญหาความไม่เหมาะสมทุกอย่างก็จะหายไป

แอ๊ปเปิ้ลกับการย่อยอาหารไม่ดี อุจจาระผูกหรืออุจจาระผูกจนเคยชิน โลหิตแห้งโลหิตร้อน ผิวหนังคันหรืออักเสบเสมอ ใช้แอ๊ปเปิ้ลเป็นของรับประทานบำบัดรักษาเสมอผลที่ได้รับจะไม่เลวเลย

มีบางคน เนื่องจากกระเพาะอาหารอ่อนแอ รับประทานของผิดบางอย่างเข้าไปแล้วนิดหน่อย หรือรับประทานอาหารบางอย่างมากไปแล้ว ก็จะเกิด "โรคท้อง" ขณะที่ถ่ายระบายไม่เจ็บปวดสิ้นเชิง อุจจาระที่ถ่ายเป็นน้ำก็คือน้ำ เป็นกากก็คือกาก โรคท้องอย่างนี้แพทย์จีนจึงเรียกว่า "ติดค้างลง" โดยเฉพาะเด็กเป็นกันมาก และบางคนอาจเป็น "ปวดชื้นร้อน" เสมอทุกวันปวดถ่ายอุจจาระจางเน่าติดมีฟอง 3–5 ครั้ง เวลาที่ถ่ายระบายท้องอาจจะปวดมวนบ้างหรือไม่สบายแต่ 2–3 วันก็จะหายได้เป็นธรรมดา ไม่ต้องไปหาแพทย์รับประทานยา โรคประเภทนี้ มีคนเข้าใจว่า เนื่องจากม้ามว่างเลือดลมอ่อนแอ ดังนั้นจึงใช้ยาบำรุงเลือดลมอย่างร้อนมาบำบัดรักษา มิใช่แต่จะไม่ได้ผล อาการปวดถ่ายชื้นร้อนกลับเกิดถี่ยิ่งขึ้น ถึงอย่างไรก็บัดหนึ่งดีบัดหนึ่งเสีย เมื่อได้ผ่านกาลเวลาอันยาวนานมากเหลือเกิน ก็ยังรักษาให้หายขาดไม่ได้ โรคชนิดนี้อาจจะเป็น "เยื่อลำไส้อักเสบเรื้อรัง" แม้ว่าอาการของโรคเบามากคล้ายกับไม่ได้ร้ายแรงอะไร แต่โรคลำไส้อย่างนี้ อาจจะกระทบกระเทือนต่อประสิทธิภาพของไต ควรจัดการรักษาให้หายขาดเสียดีกว่า

"ติดค้างลง" หรือ "ปวดถ่ายชื้นร้อน" เอาแอ๊ปเปิ้ลเป็นของขจัดการเหมาะสมยิ่งนัก ตามธรรมดาทั่วไป หลังจากรับประทานข้าวแล้วรับประทานแอ๊ปเปิ้ลผลหนึ่ง เด็กรับประทานครึ่งผล ถ้ารับประทานอยู่เสมอมีคุณประโยชน์ต่อการปรับปรุงลำไส้ แต่มีคนที่อ่อนแอบางคน เมื่อรับประทานผลไม้แล้วเกิดเป็นโรคท้องร่วงควรเอาแอ๊ปเปิ้ล ผสมกับของอย่างอื่นต้มเป็นน้ำซุปดื่มตามปกติใช้แอ๊ปเปิ้ล 2 ผล ปอกเปลือก ผ่าเอาเม็ดออกกระบังลมสุกร 1–2 ชิ้น ใส่หวยซัว (ยาจีน)หลายแผ่นต้มเป็นน้ำซุปดื่ม เป็นส่วนดีนักสำหรับผู้ที่ป่วยเป็นโรคหลอดย่อยอาหารเรื้อรัง ใช้น้ำซุปอย่างนี้มาปรับปรุงโรคกระเพาะอาหาร ลำไส้ติดค้างลง โรคชื้นร้อนของกระเพาะอาหารและลำไส้เหล่านี้ แม้ว่าจะไม่หายสนิท แต่จำนวนครั้งที่เกิดขึ้น ถึงอย่างไรก็ลดลงได้อย่างมากมายแล้ว



# มะนาว

น้ำมะนาวสด เมื่อเข้าไปอยู่ในกระเพาะอาหารมีคุณประโยชน์แยกออกเป็นน้ำตาลองุ่นกับกรดถ่าน ดังนั้นจึงสามารถเพิ่มพลังการย่อยอาหารให้แข็งขึ้น และสามารถขจัดไขมันที่ติดอยู่กับกระเพาะอาหารและลำไส้ ทำให้อุจจาระสะดวกคล่อง เปลือกของมะนาวมีสีเหลืองอ่อนๆ ระคนด้วยน้ำมันระเหยที่มีกลิ่นหอม ทางเภสัชศาสตร์ใช้เป็นยาขับลมกับบำรุงกระเพาะอาหารให้แข็งแรง และยังเอามาปรุงผสมเป็นเครื่องดื่มเย็นๆ แม้ว่าเปลือกของมะนาวแต่มีวิตามินซี.เจือปนอยู่อันที่จริงก็ไม่น้อยกว่าน้ำผลไม้ ดังนั้น เอามะนาวมาต้มดื่มต่างน้ำชา รับประทานทั้งเปลือกลงไปด้วย ก็เป็นส่วนดีอยู่ด้วยเหมือนกัน

เพราะว่ามะนาว มีวิตามิน ซี. เจือปนอยู่มากเป็นพิเศษ ดังนั้นจึงเอามันมาเป็นวัตถุสร้างวิตามิน ซี.

เมื่อกล่าวถึงด้านสรีรศาสตร์ บนร่างกายของคนเราถ้าหากขาดวิตามิน ซี. อาจจะเกิดโรคโลหิตเสียขึ้นได้ เมื่อกล่าวทางด้านบำรุงเลี้ยง ถ้าหากขาดวิตามิน ซี. เป็นเวลายาวนานหรือว่าบำรุงเสริมช่วยเสริมวิตามิน ซี. ไม่เพียงพออาจจะทำให้เป็นโรคสิ่งบำรุงเลี้ยงขัดข้องสำหรับโรคทั้ง 2 อย่างน้ำมะนาวสดใช้เป็นยาบำบัดช่วยเหลือได้ และยังเป็นของ

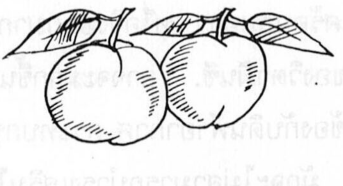
รับประทานบำบัดป้องกัน

ตามปกติมะนาวที่ใช้รับประทานกัน เป็นมะนาวสด หรือมะนาวดอง ส่วนใหญ่มีอยู่ 2 อย่าง มะนาวสดเรียกกันว่ามะนาวตะวันตก มะนาวดองแยมมะนาว มะนาวดอกชะเอมเหล่านี้ ล้วนแต่ใช้พันธุ์ที่มีอยู่ในประเทศจีน คือปรุงมาจากมะนาวพันธุ์ท้องถิ่น ถ้ากล่าวถึงปริมาณกรดมะนาวที่เจือปนอยู่ มะนาวท้องถิ่นมีปริมาณมากกว่ามะนาวต่างประเทศ น้ำมันระเหยกลิ่นหอมก็ค่อนข้างแรงกว่า

ส่วนบำรุงเลี้ยงที่มะนาวตะวันตกมีอยู่ คือน้ำ 62.5 โปรตีน 0.7 ไขมัน 0.5 เกลืออินทรีย์ 0.4 ธาตุถ่านปนน้ำ 5.9 น้ำมะนาวสดมีกรดมะนาวเจือปนอยู่มากและวิตามิน ซี. ยังมีโบรมินของน้ำตาลอ้อยกับน้ำตาลต่างๆ เจือปนอยู่ด้วย

อากาศร้อนอบอ้าว เหงื่อจึงออกมากเกินไป ปริมาณการสิ้นเปลืองของวิตามินซี. อาจจะมากขึ้นเป็นพิเศษ แต่เนื่องจากเกี่ยวข้องกับดินฟ้าอากาศ กระทบกระเทือนถึงความเจริญอาหาร มักจะไม่สามารถบำรุงเสริมได้ทันที ทำให้จิตใจกับกำลังร่างกาย ล้วนแต่อ่อนเพลียได้ง่าย เวลาหน้าร้อนเพื่อจะบำรุงเสริมวิตามิน ซี. ที่ภายในร่างกายได้สิ้นเปลืองไปมากเป็นพิเศษ ใช้วิธีค่อนข้างได้ผลโดยตรงทางที่ดีที่สุดดื่มน้ำมะนาวสด แต่จะต้องผสมน้ำสุกปริมาณมากดื่ม เพื่อให้ลำไส้อ่อนดูดรับได้ง่าย ผลของการดูดรับอาจจะรวดเร็วยิ่งขึ้น

แม้ว่าแพทย์ศาสตร์จีนยอมรับว่า มะนาวมีคุณประโยชน์ขับลมลง ขจัดน้ำเสลด แต่จะต้องสนใจว่าความอัดแน่นที่ทรวงอกไม่ลดลง ทำให้ทรวงอกและท้องพองเต็มไม่สบาย คือไม่สามารถใช้มะนาวขับลมลงไปได้ ถ้าหากปอดอ่อนแอมีเสลดมาก หายใจไม่สะดวก ไอบ่อยๆ บ้วนน้ำลายเป็นสีขาวจางๆ โรคเสลดเย็นอย่างนี้ไม่สามารถใช้มะนาวขจัดได้ เพราะว่ามะนาวไม่เหมาะสมกับโรคเสลดโรคลม ที่มีลักษณะเย็น ในเวลาเดียวกัน รสกรดหดตัวของมันดังนั้น ไอหวัด ไข้ตัวร้อน ไม่ควรดื่มน้ำชามาะนาว



# เห็ดหูหนู

เห็ดหูหนู มีสิ่งบำรุงเลี้ยงเจือปน คือน้ำ 12.3 โปรตีน 10.4 ไขมัน 0.2 จำพวกเกลืออินทรีย์ 5.7 ใยเส้นหยาบ 6.9 ธาตุปนน้ำ 65.5 การต้มปลาต้มเนื้อ ใช้เป็นของผสมด้วยมิใช่แต่มีรสกลมกล่อม พร้อมทั้งยังเพิ่มสิ่งบำรุงเลี้ยงในอาหารรสชาติอย่างนี้

มีคนเข้าใจว่า เห็ดหูหนูเข้าไปในกระเพาะไม่ย่อยได้ง่าย อันที่จริงเห็ดหูหนูไม่เป็นปัญหากับการย่อยอาหารเลย เพราะว่าคุณภาพของมัน อ่อนนุ่มไม่เหนียว ถ้าหากแช่มันให้ชุ่ม หั่นเป็นชิ้นฝอย ต้มให้สุกแล้วรับประทาน เมื่อรับประทานแล้ว ทั้งที่ไม่ได้ย่อยจนหมด เนื่องจากคุณภาพของมันอ่อนนุ่ม ยังคงผ่านไปตามท่อกระเพาะอาหารและลำไส้ได้ง่าย ขับถ่ายออกนอกร่างกายจะไม่ตกค้างอยู่ภายในกระเพาะอาหารเลย ซึ่งจะทำให้ตกค้างแน่นไม่เหมาะสมขึ้น

ข้าพเจ้าเคยเห็นการรักษาของแพทย์จีนรุ่นก่อนหน้าคือได้บันทึกไว้ว่า ใช้เห็ดหูหนูหลังขาวบำบัดรักษาอันตรายหมักหมมหลังจากคลอดแล้ว ในบันทึกได้กล่าวว่า ความสำคัญมีดังต่อไปนี้ "หญิงชาวนาวัยสาวคนหนึ่ง ยามปกติร่างกายแข็งแรง หลังจากที่เธอคลอดบุตรคนที่สองแล้วมักรู้สึกว่าหัว

ใจอึดอัดไม่สบาย ภายในคล้ายกับรู้สึกว่าร้อนมากเหลือเกิน แม้ว่าความเจริญอาหารไม่แตกต่างมากนัก ถึงอย่างไรเมื่อเปรียบเทียบกับเมื่อก่อนหน้าการคลอดก็ลดน้อยลง หญิงชาวบ้านนอกขยันทำงานหนักจนเคยชิน แม้รู้สึกว่ามีอาการไม่สบายอย่างนี้ ยังไปทำงานในทุ่งนาอยู่เสมอ วันหนึ่งในขณะทำงาน ทันใดล้มสลบลง หลังจากนั้นเธอรู้สึกว่าภายในหัวใจอึดอัดยิ่งขึ้น ดูเหมือนว่ามีของอย่างหนึ่งทับอยู่บนหัวใจอย่างนั้นการหายใจไม่สะดวก ปวดศีรษะนิดๆ พร้อมกับมีอาการเวียนศีรษะตาลายอยู่เสมอ ผ่านการรักษาหยูกยาหลายครั้งไม่ได้ผล ค่อยๆ ซูบผอมลงทุกวัน ความเจริญอาหารแตกต่างห่างไกล พร้อมกับเห็นว่าปัสสาวะไม่สะดวก แต่ละครั้งที่ถ่ายปัสสาวะรู้สึกเจ็บแปลบที่ท่อปัสสาวะ พร้อมกับมีเส้นโลหิตไหลตามปัสสาวะที่ขับถ่ายออกมา"

เจ้าของบันทึกการแพทย์ผู้นี้ยอมรับว่า นี่เป็นเพราะหลังจากคลอดแล้วโลหิตคั่งค้างไม่บริสุทธิ์ หมักหมมรวมตัวอยู่ในท้องน้อย เกิดเป็นอันตรายขึ้น แล้วเกิดเป็นโรคดังกล่าว จึงสั่งให้ผู้ป่วยเอาเห็ดหูหนูหลังขาว 1 ตำลึง แช่น้ำให้ชุ่ม ล้างให้สะอาด ใส่สุราโรงหลายตำลึงต้มให้สุกและเอาสุราเห็ดหูหนู อย่างนี้รับประทานทุกวันเป็นเวลาหลายวัน ในที่สุดลำตัวท่อนล่างขับถ่ายออกมา คือโลหิตหมักหมมเป็นลิ่มๆ จึงรับประทานติดต่อกันอีกหลายครั้งอาการป่วยจึงหายขาดไป

เห็ดหูหนูต้มกับสุราโรง มิใช่แต่ใช้ขจัดโลหิตคั่งค้างของหญิงที่คลอดบุตร ยังเป็นของรับประทานบำบัดรักษาป้องกันการคั่งค้างหมักหมม คือ การถูกชกต่อย หกล้ม ฟกช้ำ เพื่อป้องกันอันตรายจากโลหิตคั่งค้างหมักหมม ชาวบ้านมักเลือกเอาเห็ดหูหนูหลังขาวต้มกับสุราโรง ทางด้านหนึ่งให้ผู้เจ็บดื่ม อีกด้านหนึ่งใช้ทาถูตรงที่บาดเจ็บ สรรพคุณการรักษาเป็นที่เชื่อถือและปลอดภัยพอสมควร

ถ้าหากตับร้อนว่าง หรือมีไฟแห้ง ปากขมคอแห้ง การมองของสายตาทั้งคู่ลางเลือน นัยน์ตาขาวเต็มไปด้วยเส้นสีแดง ควรเอาเห็ดหูหนูกับน้ำตาลกรวดเป็นของรับประทานบำบัดรักษา เนื่องจากเห็ดหูหนูมีสรรพคุณชำระตับ ทำให้ดวงตาสว่างแจ้ง

คนทั้งหลายแต่ละครั้งเอาเห็ดหูหนู ถั่วดำ ต้มกับน้ำตาลรับประทาน โดยเข้าใจว่าถ้าคนแก่เฒ่ารับประทานแล้ว มิใช่แต่บำรุงรักษาดวงตาให้ชัดเจน ยังสามารถทำให้เอวและเท้ายืดได้คล่อง การเดินเหินเคลื่อนไหวเบาคล่องมากขึ้นทีเดียว



# นกเป็ดน้ำ

เป็ดป่า อย่างตัวใหญ่หนัก 2-3 ชั่ง มันเกิดอยู่ตามบริเวณหนองน้ำราวป่า เนื้อของมันมีสิ่งบำรุงเลี้ยงเจือปน คือ น้ำ 52.5 โปรตีน 19.4 ไขมัน 23.5 เกลืออินทรีย์ 2.4 ธาตุถ่านปนน้ำ 2.2 ส่วนบำรุงเลี้ยงประเภทโปรตีนกับไขมันไม่ได้แตกต่างกับเป็ดบ้านเท่าใดนัก แต่แร่ธาตุ วิตามินที่มีปริมาณเจือปนอยู่ ก็สูงมากกว่าเป็ดบ้าน ตามที่ทราบมาว่าเป็ดป่ามีสรรพคุณบำรุงไตให้เย็นดีมากเหลือเกิน เพียงแต่เนื้อหยาบและเหนียว กลิ่นคาวจัดมากเหลือเกิน คนทั้งหลายจึงไม่ชอบรับประทานกัน และน้อยยิ่งนัก ที่จะเอามันมาใช้เป็นของรับประทานบำบัดรักษา

มีนกเป็ดน้ำอีกชนิดหนึ่ง ตัวใหญ่ที่สุดหนักเพียงประมาณ 1 ชั่งเท่านั้น สีขนสวยงามพอควรคนทั้งหลายเรียกกันว่า "นกเป็ดน้ำ" มันเกิดอยู่ตามพงหญ้าริมหนองน้ำ กินปลากุ้งเป็นสำคัญ สิ่งบำรุงเลี้ยงของนกเป็ดน้ำที่เจือปนอยู่ไม่ได้แตกต่างกับเป็ดป่าเท่าใดนัก แต่เนื้อของนกเป็ดน้ำอ่อนนุ่มพอสมควร กลิ่นคาวก็น้อย เป็นของบำรุงที่ดีในฤดูใบไม้ร่วง และฤดูหนาว คนที่มีโลหิตเย็นว่างและน้อย ใช้เป็นของรับประทานบำบัดรักษาสรรพคุณไม่เลวเลย

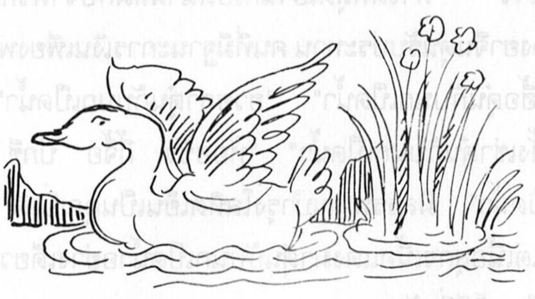
คนที่เป็นโรคปอดเย็นว่าง ถ้าหากทรวงอกกับปอดไม่มีปัญหา "ร้อนแห้ง" ไอเสลดแห้ง เวลาไอที่หน้าอกกับชายโครงไม่เจ็บแปลบ ตึง แน่น ควรตุ๋นนกเป็ดน้ำเป็นสิ่งบำรุงเสมอ สามารถเพิ่มพูนจิตใจกับกำลังวังชาให้กับคนป่วยได้ และมีคุณประโยชน์เร่งให้โรคปอดหายเร็ว

คนที่มีโลหิตน้อยหรือจาง เวียนศีรษะตาลายอยู่เสมอ ถ้าหากเป็นหญิงป่วยเป็นโรคโลหิตน้อย หรือจางนานเกินไป นอกจากสมองเวียนมึนไม่สบายอยู่เสมอแล้ว รู้สึกเย็นเยือกที่ท้องเอว บริเวณโดยรอบสะดือ ล้วนแต่มีระดูขาวนานมากเหลือเกิน ใช้ยาบำรุงโลหิตาขับไล่ลมรักษาไม่ได้ผล ลองเอานกเป็ดน้ำเป็นของรับประทานบำบัดรักษา อาจจะได้รับผลพึงพอใจ ถ้าหากระบบการย่อยอาหารไม่มีปัญหาขัดข้องอย่างไร ทางดีที่สุดเอานกเป็ดน้ำผสมกับจำพวกเนื้อหรือเครื่องยาจีนตุ๋นรับประทาน คนที่มีฐานะการเงินเพียงพอควรใช้ "เป๋าฮื้อตุ๋นกับนกเป็ดน้ำ" "ฮวยกาตุ๋นกับนกเป็ดน้ำ" หรือ "ตังทั้งเช่าตุ๋นกับนกเป็ดน้ำ" "ห้อยซัว กี้จื้อ ปักซี ตุ๋นกับนกเป็ดน้ำ" มีสรรพคุณบำรุงโลหิตเย็นเป็นคุณยิ่งดี เฉพาะเอาแต่เนื้อสุกรเนื้อแดงมาตุ๋นกับนกเป็ดน้ำอย่างเดียว พลังการบำรุงก็ดียิ่งนัก

โลหิตสดๆ ของนกเป็ดน้ำ เมื่อแต่ก่อนมีคนใช้รักษาโรคปอดเย็นว่าง วิธีรับประทานทำอย่างนี้ ทุกวันเอานกเป็ดน้ำ

เป็นๆ ตัวหนึ่ง เหมือนเชือดคอไก่อย่างนั้น เอาโลหิตออกจากคอดื่มโลหิตสดๆ ในขณะที่ยังอุ่นๆอยู่ ถัดจากนั้นเอาเนื้อนกเป็ดน้ำมาตุ๋นดื่มน้ำซุป เคยมีผู้ป่วยใช้วิธีอย่างนี้ เมื่อดื่มโลหิตนกเป็ดน้ำสดๆ และน้ำซุปนกเป็ดน้ำได้ 50-60 ตัวแล้ว ในที่สุด วัณโรคปอดเย็นว่างก็หายสนิท

ถ้าจะพูดอธิบายกัน การบำบัดรักษาวัณโรคปอดปัจจุบันมียาพอเชื่อถือได้พอสมควร การดื่ม "โลหิตนกเป็ดน้ำสดๆ" รักษาโรคปอดอย่างนี้ เป็นธรรมดาไม่ต้องใช้แล้ว แต่ว่าคนป่วยโรคปอดส่วนใหญ่ล้วนแต่มีความเย็นว่าง ในระหว่างเวลาที่ใช้ยาบำบัดรักษา ถ้าหากเอาตังทั้งเช่า (ยาจีน) ตุ๋นกับนกเป็ดน้ำเป็นของรับประทาน บำบัดรักษาเย็นเป็นคุณอาจจะเร่งให้โรคปอดหายเร็วขึ้น



# เนื้อโคกระเพาะอาหารโค (ผ้าขี้ริ้ว)

ตำราสมุนไพรในเภสัชศาสตร์จีน กล่าวได้ว่าเนื้อโคสามารถบำรุงม้ามและกระเพาะอาหาร จัดการกับความอ่อนแอได้ ม้ามและกระเพาะอาหารของคนเรามีความสำคัญมากเหลือเกิน การเลี้ยงดูของม้ามและกระเพาะอาหาร เมื่อนั้นอวัยวะทั้ง 5 ก็จะสบายมั่นคง โรคภัยจะรุกรานไม่ได้ง่าย ตำราสมุนไพรได้แสวงหาความจริง กล่าวไว้ว่า เนื้อโคสามารถบำรุงธาตุดินให้มั่นคง เป็นคุณต่อเลือดลม ระงับความกระหายมีคุณประโยชน์ไม่แตกต่างกับอึ้งชี (ยาจีน) ดังนั้นคนเป็นไข้จับสั่นมานาน ม้ามว่าง เลือดลมกลางจมลงจนกระทั่งหอบ หายใจถี่ ใบหน้าเขียว ริมฝีปากขาว ตลอดจนมือเท้าบวมเหลือง อุจจาระมักระบายอยู่เสมอ มือเท้าเย็นเยือก เวียนศีรษะ ตาลาย มักเป็นเพราะม้ามว่าง เลือดลมอ่อนแอ ควรเอาเนื้อโคเนื้อแดงตุ๋นเอาน้ำซุปดื่ม อาการป่วยจะค่อยๆ บรรเทาลดน้อยลง สุขภาพร่างกายก็จะปรับปรุงดีขึ้น

เรื่องนี้สำหรับตัวข้าพเจ้าผู้เรียบเรียงได้มีประสบการณ์มาด้วยตนเอง เมื่อวัยรุ่นหนุ่ม ข้าพเจ้าเคยท่องเที่ยวสำรวจป่าอยู่ในดงพญาเย็น (เป็นเวลา 40 กว่าปีผ่านมาแล้ว) เพื่อนที่เดินทางติดตามไปด้วยสามคน พอกลับมาถึงบ้านคนหนึ่งล้มป่วยลงได้ 7 วัน ถึงแก่กรรมด้วยไข้มาเลเรียขึ้นสมอง

เพื่อนอีกคนหนึ่งล้มป่วยลงได้ 2 สัปดาห์ ก็ถึงแก่กรรมด้วยโรคเช่นเดียวกัน ส่วนข้าพเจ้าป่วยเป็นไข้มาเลเรียด้วย แต่ไม่ตายเพราะมีคุณตาเป็นคนจีน จัดการเอาเนื้อโคมาตุ๋นกับสุราให้ข้าพเจ้ารับประทานทั้งน้ำและเนื้อทุกวัน 8 เดือนแล้ว ข้าพเจ้าจึงได้หาย เดี๋ยวนี้เมื่อหวนนึกดูแล้ว เท่าที่ข้าพเจ้ารอดตายมาได้ เพราะได้รับประทานเนื้อโคตุ๋นทุกวัน จึงทำให้ม้ามแข็งแรง ซึ่งตรงกันกับตำราสมุนไพรของจีนที่ได้กล่าวไว้

เนื้อโคเนื้อแดง มีสิ่งบำรุงเลี้ยงเจือปน คือน้ำ 70.66 โปรตีน 20.26 ไขมัน 6.17 วิตามิน เอ.บี.ซี. มีปริมาณเจือปนอยู่สูง เป็นอาหารเนื้อที่บำรุงเลี้ยงให้แข็งแรงทั่วไปที่สุด ไม่ควรใส่ยาเข้าไปอย่างสิ่งเดช เพื่อมิให้เกิดเป็นฝีร้ายขึ้น คนที่ม้ามว่าง กระเพาะอาหารอ่อนแอ ใช้เสริมสร้างม้ามและกระเพาะอาหารให้แข็งแรงที่ปลอดภัยที่สุด คือตุ๋นเนื้อโคใสดื่มน้ำซุป ซื้อเนื้อโคเนื้อแดงมาตุ๋นเอาน้ำซุปเนื้อโค คุณประโยชน์ย่อมดีกว่า

แต่ต้องสนใจว่า ถ้าเป็นไข้หวัดยังไม่หายดี ปอดรู้สึกว่าภายนอกไอเย็นยังไม่หาย หรือกระเพาะอาหารและลำไส้มีปัญญาชื้นร้อน อุจจาระจาง เน่า ไม่เป็นปกติไม่ควรดื่มน้ำซุปเนื้อโค

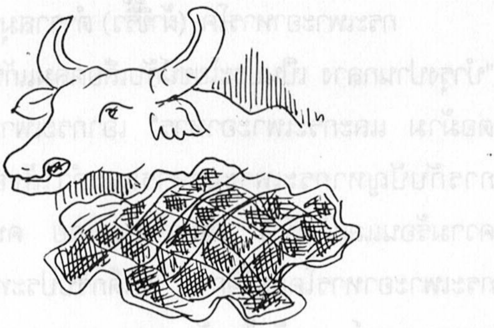
ชาวบ้านเอาเนื้อโคใช้ภายนอก เป็นยาขับไล่ลมเหมือนดังเช่นเป็นโรคผิวหนัง กระดูกข้อต่อมีลมเย็นบวมปวด เอาเนื้อโคต้มกับสุราโรง พวกที่ข้างนอก หรือถูทาแห่งที่ปอดบวม

แต่ละครั้งได้ผล การบวมหายระงับความเจ็บปวด มีโรคลมเจ็บปวดอย่างหนึ่ง ชาวบ้านเรียกว่า "ลมเพลมพัด" (อันที่จริงคือโรคข้อต่อกระดูกอักเสบ) คนทั้งหลายมักเอาเนื้อโคเนื้อแดง 4 ตำลึง ใบสน 1 กำเล็ก สุราโรงประมาณ 10 ตำลึง ต้มด้วยไฟอ่อนๆ พร้อมกัน เอาสุราที่ต้มกับเนื้อโคอย่างนี้ ทางด้านหนึ่งใช้ดื่ม ทางด้านหนึ่งทาถูแห่งที่บวมเจ็บปวดใช้มือกดนวด ผลขจัดการบวมระงับความปวดได้ไม่เลว วิธีรักษาโรคลมเจ็บปวดของชาวบ้านอย่างนี้ ผู้ป่วยเจ็บปวดลมชื้น (รูมาติซั่ม) จะลองใช้ดูก็ได้หาได้ขัดข้องไม่

กระเพาะอาหารโค (ผ้าขี้ริ้ว) ตำราสมุนไพรจีนกล่าวว่า "บำรุงปานกลาง เป็นประโยชน์กับเลือดลมแก้พิษ เป็นประโยชน์ต่อม้าม และกระเพาะอาหาร" เอากระเพาะอาหารโคมาจัดการกับปัญหากระเพาะอาหารและลำไส้ของเด็กหมักหมมความร้อนและคั่งค้าง ได้ผลไม่เลวเลย คนทั้งหลายมักเอากระเพาะอาหารโคต้มโจ๊ก ให้เด็กรับประทานสิ่งบำรุงเลี้ยงอุดมสมบูรณ์ และยังป้องกันกระเพาะอาหารและลำไส้คั่งค้างความร้อน หลีกเลี่ยงโรคที่เกิดขึ้นจากความร้อนคั่งค้าง โรคปวดเจ็บลดน้อยลงเป็นธรรมดา

เอากระเพาะอาหารโคต้มโจ๊กรับประทาน หรือใช้รับประทานบำบัดรักษาเวลานั้น ไม่ควรขูดเอาผิวดำของมันออก มีสรรพคุณขจัดความร้อนคั่งค้างดียิ่งนัก เยื่อผิวสีดำอย่างนี้ไม่ใช่สิ่งที่สกปรก รับประทานจะไม่กระทบกระเทือนต่อนามัยเลย

คนทั้งหลายแต่ละครั้ง เอากระเพาะอาหารโคตุ๋นกับสุราโรง เพื่อจัดการกับโรคลมวิงเวียนศีรษะของหญิง เพราะว่า โรคที่ศีรษะของหญิงแต่ละครั้งเกี่ยวข้องกับตับและกระเพาะอาหาร ถ้าหากเลือดลมกระเพาะอาหารค้างเลือดลมตับจับแน่น ศีรษะจะเกิดเป็นโรคเจ็บปวดเอากระเพาะอาหารโคตุ๋นกับสุราโรงรับประทาน มีคุณประโยชน์เลือดลมเดินถึงกระเพาะอาหาร ผ่อนคลายตับให้สบาย ความเจ็บปวดที่ศีรษะก็จะหยุดหายไปได้



# เนื้อแพะ

เทียบยาที่แพทย์จีนรักษาโรค เอาจำพวกเนื้อผสมกับยาใช้รวมกันก็มี โดยเฉพาะเทียบยาของชาวบ้านก็มีอยู่มาก วิธีการใช้ยาอย่างนี้ ทั้งสามารถรักษาโรคในเวลาเดียวกันสามารถเพิ่มสิ่งบำรุงเลี้ยงให้ร่างกายมากขึ้นด้วย เป็นวิธีที่ดีพร้อมทั้งสองอย่าง

ตามปกติจำพวกเนื้อที่ผสมกับยา มักใช้เนื้อแพะเป็นหลัก ชาวกวางตุ้งส่วนมากชอบใช้เนื้อสุกร แต่ครั้นเมื่อถึงฤดูใบไม้ผลิกับฤดูหนาว ชาวกวางตุ้งใช้ยาบำรุงร้อนมาบำรุงร่างกาย มักมีการใช้เนื้อแพะ

พลังความร้อนของเนื้อแพะสูง สิ่งบำรุงเลี้ยงอุดมสมบูรณ์ เนื้อโคนเท้าของแพะ สิ่งบำรุงเลี้ยงเจือปน คือน้ำ 51.9 โปรตีน 13.7 ไขมัน 26.9 เกลืออินทรีย์ 0.6 แร่ธาตุวิตามินอย่างอื่นมีปริมาณเจือปนอยู่ไม่น้อย

จากการบันทึกเภสัชศาสตร์ของจีน เนื้อแพะร้อนปานกลางบำรุงความว่างเปล่า เป็นคุณต่อเลือดลม บำรุงธาตุตัวผู้แข็งแรง บำรุงร่างกายให้แข็งแรง ควรใช้เป็นยาบำรุงเลี้ยง ยาเทียบโบราณมี "น้ำซุบเนื้อแพะ" เอาเนื้อแพะ 1 ชั่ง ตังกุย 5 ตำลึง อึ้งสี 8 ตำลึง ขิงสด 6 ตำลึง ต้มเคี่ยวเอาน้ำซุปข้นๆ เอากากทิ้ง แบ่งรับประทาน 3 ครั้ง รักษาโรค

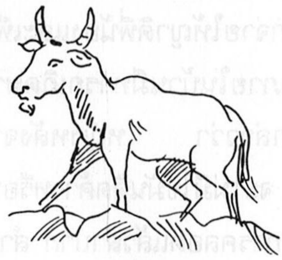
ปวดเย็นที่ท้องและหัวใจหลังจากคลอดบุตรแล้ว

คนทั้งหลาย อาศัยเทียบยาโบราณเก่าแก่อย่างนี้ ขอบเขตการรักษาของน้ำซุปเนื้อแพะ แบ่งวิธีรับประทานบำบัดรักษาออกเป็น 3 อย่าง หญิงที่มีร่างกายอ่อนแอโลหิตน้อย เอาเนื้อแพะผสมกับตังกุย ใช้เป็นของรับประทานบำบัดรักษา ตามธรรมดาใช้เนื้อแพะครึ่งชั่ง ตังกุย 1 ตำลึง ต้มดื่มน้ำซุปหรือต้มรับประทาน ชายที่มีร่างกายอ่อนแอเลือดลมน้อย เอาเนื้อแพะผสมกับอึ้งสีเป็นของรับประทานบำบัดรักษา ตามธรรมดาใช้เนื้อแพะครึ่งชั่ง อึ้งสี 1 ตำลึง ต้มเอาน้ำซุปดื่มหรือตุ๋นรับประทานก็ได้ ถ้าหากยามปกติกระเพาะอาหารมีลมเย็นหนัก มีปัญหาการย่อยอาหารของกระเพาะอาหารและลำไส้ไม่ดีมักใช้ตังกุล อึ้งสีติดๆ กันก็ไม่เหมาะสม เมื่อรับประทานแล้วอาจเกิดการติดค้างพองแน่น ดังนั้นใช้เนื้อแพะ 1 ชั่ง ขิงสด 3-4 ตำลึง ต้มน้ำซุปรับประทาน เนื่องจากขิงสดมีคุณประโยชน์ขับไล่ความเย็น ช่วยในการย่อยอาหารเมื่อรับประทานแล้ว อาจจะไม่เกิดอาการติดค้างพองแน่น

สำหรับคนที่มีร่างกายอ่อนแอ ครั้นเมื่อถึงฤดูใบไม้ร่วงและฤดูหนาว ทางดีที่สุดควรใช้วิธีรับประทานบำบัดรักษาหลายอย่างเหล่านี้มาจัดการ เหมือนดังเช่นหญิงร่างกายอ่อนแอ มีปัญหาประจำเดือนขึ้นมากมาย คนที่พื้นภูมิเย็นมาแต่ไหนแต่ไร แต่อวัยวะภายในไม่มีโรคดื้อด้าน พลังการย่อยอาหารของกระเพาะอาหารและลำไส้ไม่เป็นปัญหาใหญ่หลวง

ควรใช้ "ตังกุยต้มกับเนื้อแพะ" เป็นของรับประทานบำบัดรักษา ถ้าหากคนป่วย มีปัญหาพลังการย่อยอาหารของกระเพาะอาหารและลำไส้ เมื่อนั้นควรใช้ "ขิงสดต้มกับเนื้อแพะ" เมื่อรับประทานแล้วสามารถหลีกเลี่ยงเกิดการติดค้างพองแน่น

แต่จะต้องสนใจว่า บรรดาคนที่ใช้เนื้อแพะเป็นยาหรือใช้รับประทานบำบัดรักษา แต่ไม่ควรเอาหนังแพะด้วย จะต้องจัดการเอาเนื้อมันๆ และเอ็นพังผืดออกใช้แต่เนื้อแดงแท้ๆ เพราะว่าหนังของแพะ มีธาตุกาวเจือปนอยู่มากเป็นพิเศษสำหรับคนที่ไม่มีพลังการย่อยอาหารของกระเพาะอาหาร และลำไส้อ่อนแอ เมื่อรับประทานแล้วจะเกิดการอิ่มคั่งค้างได้ง่ายหลังหายจากป่วยไข้แล้ว ประสิทธิภาพการย่อยอาหารยังไม่กลับคืนเป็นปกติ ทั้งที่ใช้เนื้อแดงเป็นของรับประทานบำบัดรักษา ได้แต่เพียงดื่มน้ำซุป ไม่ควรรับประทานเนื้อจะดีกว่า



# ขาสุกร ปอดสุกร

หญิงในขณะที่คลอดบุตร เนื่องจากสูญเสียโลหิตมากเกินไป จึงทำให้เลือดลมทั้งสองอย่างว่างเปล่า ลมว่างร่างกายถูกลมเย็นคุกคาม เกิดเป็นความไข้ โลหิตว่างเมื่อพลังต้านทานโรคก็อ่อนแอ โรคร้ายรุกรานเข้าไปภายในร่างกายได้ง่าย ด้วยเหตุนี้ จึงเกิดเป็น "โรคหลังจากการคลอด" ดังนั้นหญิงหลังจากการคลอดแล้ว เพื่อเร่งรัดให้ร่างกายกลับคืนเป็นปกติดังเดิม ควรรับประทานสิ่งของที่บำรุงโลหิตขับลมเดินเลือด

"ขาสุกรต้มขิงน้ำส้ม" เป็นอาหารที่มีสรรพคุณบำรุงโลหิต ขับลมเดินโลหิต ขจัดสิ่งคั่งค้าง ชาวบ้านมิใช่แต่เคยชินใช้กับหญิงหลังจากการคลอด เพื่อบำรุงร่างกายมักใช้เป็นของขวัญ แจกจ่ายให้ญาติพี่น้องและเพื่อนบ้านใกล้เรือนเคียง เพื่อแสดงว่าภายในบ้านมีทารกเกิดมาสู่โลก

มีบางคนกล่าวว่า หญิงหลังจากการคลอดแล้วรับประทานขาสุกร จะไม่มีไขมันติดค้างหรือ? นี่ไม่เป็นปัญหา แม้ว่าหญิงหลังจากการคลอดแล้วลำบาก สำหรับพลังการย่อยอาหารของกระเพาะอาหารและลำไส้ อันที่จริงหาได้ขัดข้องไม่ ไม่ต้องสงสัยขาสุกรเป็นอาหารที่มีธาตุกาวมาก แต่เมื่อผสมกับน้ำส้มดำที่มีคุณประโยชน์ช่วยย่อยอาหาร และขิงสด

ที่มีคุณประโยชน์เดินเลือดลมที่คั่งค้างด้วยกัน โดยใช้ไฟอ่อนๆ จนสุกเปื่อยแล้วรับประทาน ธาตุกาวของขาสุกร ก็จะไม่เป็นอันตรายต่อกระเพาะอาหารและลำไส้ พร้อมกับธาตุแคลเซี่ยมในน้ำส้ม ขิงสดพร้อมกับไขในกระดูกขาสุกรที่ได้ละลายรวมผสมกัน มีคุณประโยชน์บำรุงโลหิตดียิ่งนัก อีกทั้งร่างกายก็ดูดรับเอาไว้ได้ง่าย การใช้น้ำส้มกับขิงควบกัน มีพลังขับไล่สิ่งที่คั่งค้าง และลมเย็นให้แข็งแรง เพิ่มพลังการต้านทานของร่างกาย เร่งรัดให้จิตใจและร่างกายกลับคืนเป็นปกติดังเดิม แต่มีคนเข้าใจว่าขาสุกรต้มกับขิงสด น้ำส้ม อาหารอย่างนี้ มีคุณประโยชน์แก้พิษและป้องกันพิษ หญิงคลอด
7 แล้วรับประทาน สามารถป้องกันไข้ตัวร้อนจากสิ่งคั่งค้าง (โรคหลังจากการคลอด)

จากการบันทึกตำราสมุนไพรทางแพทย์ศาสตร์จีน ขาสุกรสามารถทำให้น้ำนมลง แก้พิษยาร้อยแปด ทำลายฝีขับความร้อนเย็น *หลีสี่เตียง* แพทย์ที่มีชื่อเสียงสมัยโบราณของจีนกล่าวว่า ขาสุกรสามารถผ่านเส้นน้ำนม ผลักดันฝีหนองขจัดลมพิษ ขับไล่เนื้อร้าย ส่วนที่บำรุงเลี้ยงขาสุกรตอนใกล้เล็บ (อุ้งตีน) เจือปนด้วยน้ำ 14.3 โปรตีน 4.1 ไขมัน 6.9 เกลืออินทรีย์ 0.2 เมื่อดูจากการวิจัยสิ่งบำรุงเลี้ยง ขาสุกรเพียงแต่มีธาตุกาวมาก ไม่ใช่ของที่มีไขมันเต็มที่ แม้ว่ามีสิ่งบำรุงเลี้ยงไม่เท่าเนื้อสุกร แต่ถ้าหากใช้น้ำส้มมาละลายธาตุแคลเซี่ยม

ของมัน ป้องกันธาตุกาวที่จะกระทบกระเทือนต่อการย่อยอาหารของกระเพาะอาหารและลำไส้ เมื่อนั้นคุณประโยชน์ในการบำรุงโลหิตก็ดีกว่าเนื้อสุกรมากทีเดียว

ปอดสุกร คนทั้งหลายใช้ต้มเอาน้ำซุปดื่ม เหมือนดังเช่นปอดร้อน ไอ ตามธรรมดาใช้ผักกาดขาวสด หรือผักกาดขาวแห้ง ผสมกับน้ำปักเตงต้มน้ำซุปดื่ม ก็จะได้รับการชำระปอดร้อน ได้ผลรักษาอาการไอ

การเอารูปร่างบำรุงรูปร่าง การเอาอวัยวะรักษาอวัยวะ เป็นวิธีบำบัดรักษาทางแพทย์ของจีน เมื่อพันกว่าปีก่อนได้สืบทอดต่อเนื่องกันมา วิธีการบำบัดรักษาอย่างนี้ก็คือเภสัชศาสตร์ปัจจุบัน เพิ่งจะค้นพบเมื่อหลายสิบปีก่อน การบำบัดรักษาอวัยวะ การบำบัดรักษาส่วนประกอบ

มีคนเข้าใจว่า ปอดสุกรไม่มีคุณค่าบำรุงเลี้ยง ไม่ควรใช้รับประทาน แต่จากการวิจัยปอดสุกรมีสิ่งบำรุงเลี้ยงเจือปนอยู่ คือ โปรตีน 11.9 ไขมัน 4.0 เกลืออินทรีย์ 0.9 น้ำ 83.3 คนที่ยามปกติปอดอ่อนแอไอมาก เอาปอดสุกรเป็นอาหารรับประทานบำบัดรักษา มีคุณประโยชน์ทำให้ปอดแข็งแรงจัดการกับการไอ



# เนื้อโค

เนื้อโค มิใช่แต่เป็นอาหารดีราคาถูกอย่างเดียวเท่านั้น ยังเป็นของที่ดีราคาถูกอีกด้วย แก้โรคเสื่อมโทรมอ่อนแอมากมายหลายอย่าง เหมือนดังเช่น "เส้นประสาทเสื่อมโทรมอ่อนแอ" ใช้เป็นของรับประทานบำบัดรักษา ได้รับผลไม่เลวเลย แม้ว่ารับประทานอยู่เสมอ ก็ไม่ทำให้เกิดความเสียหาย ร้อนแห้งผาก

เมื่อฤดูใบไม้ร่วงและฤดูหนาว ถ้าจำเป็นต้องบำรุงร่างกาย ลองใช้ "น้ำซุปเนื้อโคใส่" วิธีปรุงน้ำซุป เนื้อโคใสตามปกติเนื้อโค 1 ชั่ง ผสมกับขิงสด 2 ตำลึง ถ้าหากคนยามปกติกระเพาะอาหารเย็นลมหนัก ควรใช้ขิงสดใส่ให้มากนัก เนื้อโคหั่นเป็นชิ้น ขิงสดปอดเปลือกทุบให้แตก เนื้อโคกับขิงสดไม่ต้องผ่านการคั่ว ผัดและไม่ใส่น้ำมัน และเกลือก่อน คือใส่ลงไปในหม้อเคลือบพร้อมกันเติมน้ำปริมาณมาก ต้มเร่งไฟให้เต็มที่ ตักเอาเนื้อโคกับขิงขึ้นมา นี่คือน้ำซุปเนื้อโคใส ถ้าหากทำเป็นของรับประทานบำบัดรักษา ทางที่ดีที่สุดตักเอาน้ำมันที่ลอยอยู่บนหน้าน้ำซุปออกให้สะอาด ใช้เกลือปรุงแต่งรสดื่ม ต่อให้คนที่ไม่ได้บำรุง ดื่มเข้าไปก็จะไม่ปฏิกิริยาอันใด

หญิงหลังจากการคลอดแล้ว ตกเป็นไข้หนาวเย็นแล้วโลหิตน้อยลมหนัก เวียนศีรษะตาลาย ท้องน้อยหนาวเย็น

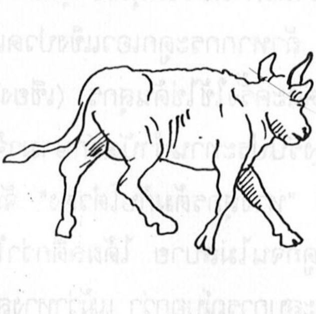
กระเพาะอาหารเย็น คลื่นไส้อาเจียนร่างกายเสียหาย เลือดลมอ่อนแอ ปัสสาวะไหลๆ หยุดๆ ไม่ไหลคล่อง เส้นประสาทเสื่อมโทรม อ่อนแอ มดลูกเย็นเป็นไข้เหล่านี้ ใช้น้ำซุปเนื้อโครับประทานบำบัดรักษา สรรพคุณบำบัดรักษาก็ไม่เลว สำหรับคนที่มีม้ามไตเสื่อมโทรม อ่อนแอ ขอแนะนำให้ใช้น้ำซุปเนื้อโคใส มาบำรุงร่างกายเหมาะสมใช้ได้ 4ฤดู ในปีหนึ่ง

น้ำซุปเนื้อโคที่ต้มแล้ว ใช้ต้นกระเทียมสด หรือต้นหอมสดหลายต้น เติมซีอิ้วขาวลงไปบ้าง น้ำตาลทรายขาวเล็กน้อย เอาน้ำมัน เกลือ กระเทียม เจียวให้หอมแล้วเติมใส่ลงไปต้มในเนื้อโคสักพัก จะเป็นอาหารที่มีคุณประโยชน์และอร่อยอีกอย่างหนึ่ง

คนทั้งหลาย เคยชินกับการใช้เนื้อโคมาบำรุงร่างกายเหมือนดังเช่นใช้หวยซัว กี้จื้อ เครื่องยาจีนทั้งสองอย่างนี้มาปรุงต้มกับเนื้อโครับประทาน เข้าใจว่ามีคุณประโยชน์บำรุงเลือดลม ของบำรุงอย่างนี้ เมื่อถึงเวลาฤดูใบไม้ร่วงและฤดูหนาว ตามภัตตาคารและร้านขายอาหารไม่น้อยแห่ง มีบริการจำหน่ายให้ซื้อ

แต่ว่า การปรุงเนื้อโคต้มเป็นของรับประทานบำบัดรักษา จะต้องต้มด้วยไฟแรงเต็มที่ จึงจะมีประโยชน์ ก็คือใช้เนื้อโคเป็นอาหารธรรมดา และจะต้องต้มไฟให้แรง จึงจะรับ

ประทานอร่อย มีคนบอกว่า ขณะที่ต้มน้ำซุปเนื้อโค ใส่คราบจั๊กจั่นหลายตัว ทั้งที่ซื้อเนื้อโคเป็นของโคแก่ ก็จะสุกเปื่อยได้ง่ายเหมือนกัน วิธีอย่างนี้อันที่จริงเชื่อถือไม่ได้มากนัก วิธีที่เชื่อถือได้ที่สุดคือ ไม่ว่าจะต้มซุบเนื้อโคตุ๋นหรือเนื้อโคน้ำแดง ล้วนแต่จะต้องใช้วิธี "ต้มครั้งหนึ่ง อบครั้งหนึ่ง" ทำไมจึงเรียกว่า "ต้มครั้งหนึ่ง อบครั้งหนึ่ง?" ใช้ต้มด้วยไฟแรงประมาณสักครึ่งชั่วโมง ราไฟออก เอาฝาปิดหม้อเคลือบให้มิดสนิทดี อย่าให้ไอรั่วออกมาได้ ปล่อยให้อบอยู่กับถ่านไฟในเตาครึ่งชั่วโมง ภายหลังจึงเร่งไฟแรง ต้มอีกครึ่งชั่วโมง ต้มครั้งหนึ่ง อบครั้งหนึ่ง อย่างนี้ถึง 3 ครั้ง ต่อให้เป็นเนื้อของโคแก่ ก็จะเปื่อยได้ง่าย พร้อมกันนั้นวิธีต้มอย่างนี้ทำให้ "รสชาติ" ของเนื้อโค (สิ่งบำรุงเลี้ยง) ออกจนหมด พลังบำรุงเป็นประโยชน์ของน้ำซุปก็แรงยิ่งขึ้น



# หางสุกร หางโค

หางสุกรกับหางโค ตามที่ทราบกันมาว่าสามารถบำรุงไตได้ แต่ควรกล่าวได้ว่า หางของสัตว์ทั้งสองอย่างนี้ ทั้งที่บำรุงไตได้ ก็ไม่ได้มีผลพิเศษ ส่วนผู้ที่มีไตอ่อนแอ ใช้เป็นของรับประทานบำบัดรักษา แต่ก็มีเป็นคุณไม่มีเสียหาย

หางสุกร ตามปกติผสมกับถั่วลิสงต้มรับประทาน ทั้งราคาถูกและมีคุณประโยชน์ ถ้าหากพลังการย่อยอาหารของกระเพาะอาหาร และลำไส้เป็นปัญหา รับประทานถั่วลิสง เกรงว่าจะเกิดการแน่นคั่งค้าง ควรเปลี่ยนใช้ถั่วดำ เอาถั่วดำคั่วให้หอมเสียก่อน ภายหลังเอามาต้มกับหางสุกร รสจะหวานหอมอร่อย อาจจะมีส่วนดียิ่งขึ้นสำหรับผู้ที่มีไตอ่อนแอ เพราะว่าถั่วดำมีสรรพคุณบำรุงไต เมื่อแต่ก่อน คนที่มีอายุบางคน ถ้าหากกระดูกเอวแข็งปวดเจ็บ หรือเมื่อยเจ็บไม่สบาย แต่ละครั้งใช้ไข่ดันสุกร (เซียงจี๊) ต้มกับโต๋วต่ง (ยาจีน) เป็นของรับประทานบำบัดรักษามาจัดการ แต่มีคนเข้าใจว่า การใช้ "หางสุกรต้มกับโต๋วต่ง" จัดการกับคนแก่ที่เอวแข็งปวดกระดูกจนไม่สบาย ได้ผลดีกว่าใช้ไข่ดันสุกรมากมาย จากผู้ที่มีประสบการณ์บอกว่า แม้ว่าหางสุกรไม่มีสรรพคุณบำรุงไตโดยตรง แต่มีคุณประโยชน์ต่อเส้นชีพจร "เส้นแตกพ่าย" เส้นชีพจรกลาง เริ่มต้นแต่ใต้กระดูก ท้องน้อยไป

ตามไขสันหลังถึงบนศรีษะ เป็นชีพจรกลางของธาตุ (ตัวผู้) แน่นอนก็คือบำรุงไตในทางอ้อม

แต่ว่า เมื่อเร็วๆ ปีมานี้ ถ้าหากใช้โต๋วต่งต้มกับไข่ดันสุกรหรือหางสุกร เป็นของรับประทานบำบัดรักษาบำรุงไตจะเป็นการสิ้งเปลืองมากเกินไปเสียแล้ว พร้อมกันมิใช่ว่าจะได้ผล ถ้าหากไม่เปลี่ยนใช้ถั่วดำต้มกับหางสุกร ทั้งอร่อยและราคาถูก ต่อให้รับประทานแล้วไม่ได้ผลสิ้นเชิง เงินที่ต้องใช้จ่ายก็ไม่มากจนเกินไป

ส่วนหางโค มีคนเข้าใจว่า มีคุณประโยชน์บำรุงไตมีกำลังแรงยิ่งกว่าหางสุกร เพียงแต่ว่า คนทั่วไปน้อยยิ่งนักที่จะเอาหางโคมาทำเป็นของรับประทาน บำบัดรักษาอาจจะเป็นเพราะหางโคมี "กลิ่นคาว" คนที่ชอบรับประทานมันก็ค่อนข้างน้อย ในเวลาเดียวกันหางโคเป็นท่อนใหญ่มากเหลือเกินการปรุงต้มไม่สะดวกเหลือเกิน ใช้หางโคต้มกับน้ำส้มสายชูสรรพคุณบำรุงไตดีพอสมควร แต่นั่นแหละอาหารรับประทานรสชาติอย่างนี้ จะได้ผลบำรุงไตหรือไม่? ซึ่งไม่กล้ายืนยันได้แน่นอน แต่มีส่วนดีอยู่อย่างหนึ่ง คือ แม้ว่ารับประทานหางโคมากหลายชิ้น อาจจะไม่ถึงกับเกิด มันเลี่ยนคั่งค้างเพราะว่าของรับประทานที่ใช้น้ำส้มมาปรุงต้มด้วย อาจจะช่วยในการย่อยอาหารที่ต้องเป็นไปตามธรรมดา คนที่จำเป็นต้องการบำรุงไต ลองใช้เป็นของรับประทานบำบัดรักษาหารได้ขัดข้องไม่

หางโคต้มกับน้ำส้มสายชู จะต้องใช้หม้อเคลือบมาต้ม ไม่ควรใช้หม้อดีบุก เอาหางโคที่สับเป็นชิ้นๆ ล้างให้สะอาด เติมขิงสด น้ำส้มสายชู ถ้าหากไม่ชอบรับประทานเปรี้ยวจนเกินไป เมื่อนั้นใช้น้ำส้มกับน้ำอย่างละครึ่ง ต้มในไฟได้ดีแล้วรับประทาน

ดูเหมือนว่า ไม่มีคนใช้โต๋วตง หรือยาบำรุงอย่างอื่นต้มกับเนื้อโคเป็นของบำรุงร่างกาย คนทั้งหลายรับประทานหางโคกันตามปกติ มีคนใช้ต้มกับน้ำส้มสายชู ส่วนมากใช้ต้มเอาน้ำซุป ถ้าหากใช้หางโคต้มน้ำซุป มักจะผสมด้วย อ้อยขาไก่ แห้ว เนื่องจากผสมของสองอย่างนี้ มิใช่แต่รสน้ำซุปหวานยิ่งขึ้น พร้อมกับรับประทานหางโค จะไม่เลี่ยนปาก กลิ่นคาวก็น้อยมากเหลือเกิน

น้ำซุปหางโค ต้มกับอ้อย ขาไก่ และแห้ว นับว่าเป็นของรับประทานบำรุง เนื่องจากอ้อยขาไก่กับแห้วมีคุณภาพบำรุงให้ชุ่มชื้น ผสมกับน้ำซุปหางโครับประทาน ค่อนข้างเหมาะสมกับคนที่มีร่างกายอ่อนแอ ส่วนหางโคต้มกับน้ำส้มสายชู แม้ว่าเป็นที่คล่องปาก ตื่นกระเพาะอาหาร พลังการบำรุงเป็นคุณค่อนข้างสูง แต่สำหรับคนที่มีพื้นภูมิร้อน หรือคนอ่อนแอเสื่อมโทรม ที่มีไฟแรงไม่ควรรับประทาน



# ปลาหลีฮื้อ

ระหว่างฤดูใบไม้ร่วงกับฤดูหนาว เป็นเวลาที่ปลาหลีฮื้ออ้วนพีดีที่สุด เนื้อของปลาหลีฮื้อ มีส่วนบำรุงเลี้ยงเจือปนอยู่ คือ น้ำ 78.86 โปรตีน 19.64 ไขมัน 0.83 ธาตุปูน 1.37 และยังมีวิตามินเอ. เจือปนอยู่อีกปริมาณมาก

ทางด้านการใช้เป็นยา ปลาหลีฮื้อ มีคุณต่อการขจัดอาการบวมน้ำ ถ้าหากความเย็นปิดจนทำให้ปัสสาวะไหลหยดไม่คล่อง หลังจากรับประทานแล้วสามารถให้ปัสสาวะคล่องปลาหลีฮื้อที่เกิดตามน้ำจืดหรือแม่น้ำ คนจีนเรียกกันว่า "ไฮ่หลี" มีสรรพคุณใช้เป็นยาดียิ่งนัก ตามที่ทราบจากนักรับประทานที่มีประสบการณ์ บอกว่า เอาปลาหลีฮื้อ อำเภอบุ้นเข่งหลังต้มกับข้าวเหนียว พลังที่บำรุงเป็นประโยชน์ต่อเลือดลมดีกว่าปลาหลีฮื้อธรรมดาทั่วไปมาก รสชาติก็อร่อยมากกว่า

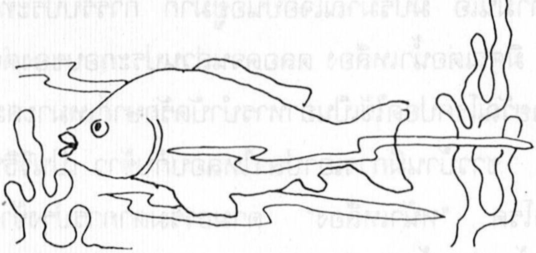
ถ้าหากร่างกายอ่อนแอ มักดื่มรับประทานแต่ละมื้อได้น้อย กลัวความหนาวเย็น เวลากลางคืนมือเท้าหนาวเหน็บจิตใจอ่อนเพลีย มือเท้าเคลื่อนไหวนิดหน่อย หรือขึ้นบันไดหลายขั้นก็หอบ หายใจถี่ พูดมากหลายคำก็แสดงอาการบอกว่า ลมหายใจไม่เพียงพอ เวลาดื่มหรือรับประทาน หรือหลังจากดื่มหรือรับประทาน สะอึกบ่อยๆ รับประทานข้าวขากรรไกรค้างได้ง่าย อาการอย่างนี้มักเกี่ยวข้องกับเลือดเสื่อม

โทรมอ่อนแอ หรือเลือดลมไม่เพียงพอ ลองเอาข้าวเหนียวตุ๋นกับปลาหลีฮื้อ เป็นของรับประทานบำบัดรักษามาจัดการ ถ้าหากไม่มีปลาหลีฮื้ออำเภอบุ้นเข่งหลัง จะใช้ปลาหลีฮื้อธรรมดาตัวหนึ่งก็ได้

คนที่เลือดลมเสื่อมโทรมอ่อนแอ แต่ละครั้งที่การย่อยอาหารไม่ดี หรือกระเพาะอาหารและลำไส้ติดค้างหมักหมมได้ง่าย ยิ่งกว่านั้นกระเพาะอาหารหรือลำไส้เป็นโรคดื้อด้านอย่างอื่น ไม่เหมาะสมที่จะรับประทานข้าวเหนียว ควรเปลี่ยนใช้ถั่วแดงเมล็ดเล็ก ประมาณ 4 ตำลึง เติมขิงแก่บ้างถิ่งพ้วย (เปลือกส้มจีน) ครึ่งอัน ต้มน้ำซุปกับปลาหลีฮื้อรับประทานก็ได้ ปลาหลีฮื้อต้องทอดด้วยเกลือน้ำมันเสียก่อนแล้วจึงต้มเป็นน้ำซุป กลิ่นจะหอมเข้มข้นไม่มีกลิ่นเป็นอันขาด

ถั่วแดงเมล็ดเล็ก ตุ๋มปลาหลีฮื้อเป็นน้ำซุป มีส่วนดีทำให้ไตอุ่นชื้นเป็นคุณ ถ้าหากอายุมาก ร่างกายอ่อนแอ เลือดลมในไตเสื่อมโทรม กำลังวังชาไม่เพียงพอ เย็นชื้นได้ง่ายติดค้างอยู่ในไต กระเพาะปัสสาวะ อาจจะกลายเป็นความเย็นปิดจนปัสสาวะไม่สะดวก ถ้าหากใช้ยาขับปัสสาวะธรรมดาไม่ได้ผล ลองเอาถั่วแดงเมล็ดเล็กต้มกับปลาหลีฮื้อเป็นของรับประทานบำบัดรักษา ก็จะสามารถบำรุงเลือดลมเป็นคุณได้เนื่องจากความเย็นปอด เลือดลมว่าง ทำให้ปัสสาวะไม่คล่องใช้เป็นยาปัสสาวะคล่อง ผลของการบำบัดรักษาน่าเชื่อถือและปลอดภัย

สมมติว่าข้าวเหนียวตุ๋นกับปลาหลีฮื้อ หรือถั่วแดงเมล็ดเล็กต้มกับปลาหลีฮื้อ เมื่อรับประทานแล้วล้วนแต่มีปัญหาย่อยได้ยาก ควรดื่มน้ำซุปตุ๋นปลาหลีฮื้อใสๆ วิธีทำแต่ละครั้งใช้เนื้อปลาหลีฮื้อประมาณ 8 ตำลึง ผสมกับขิงสดหลายๆ แผ่น ใช้โถตุ๋นใส่ไว้เติมน้ำ 1 ถ้วย ตุ๋นโดยคั่นน้ำนาน 3 ชั่วโมง ขึ้นไป กรองเอาแต่น้ำซุปปลา เหลือน้ำมันปรุงรสดื่ม ของรับประทานบำบัดรักษาปลาหลีฮื้อตุ๋นใสอย่างนี้ สำหรับคนที่ความเย็นปิด ปัสสาวะไม่คล่อง หรือว่าไตเสียหาย ปัสสาวะแล้วกลับไหลหยด ผลการบำบัดรักษาก็ไม่เลว แต่ถ้าหากร่างกายมีโรคพิษ มะเร็ง ฝีหนอง โรคกระเพาะอาหารเปื่อยเน่า ล้วนแต่ไม่ควรรับประทานปลาหลีฮื้อ



# ปลาไหล

ปลาไหล เป็นสัตว์จำพวกปลาที่ใช้บำรุงอย่างอุ่น มีคุณประโยชน์บำรุงความเสียหายที่ได้สูญเสียไป และขับไล่ลม หญิงหลังจากการคลอด แล้วท้องเย็นปวดเจ็บ เอาปลาไหลมาต้มกับสุราโรง รับประทานมีสรรพคุณบำบัดรักษา ตำราสมุนไพรได้แสวงหาความจริงมากล่าวว่า ปลาไหลสามารถทำให้เส้นชีพจรผ่านรักษาโรคเกี่ยวกับหูตา คนแก่อ่อนแอเป็นโรคปิด ควรใช้ปลาไหลเป็นของจัดการปรับปรุง

จากการวิจัย เนื้อของปลาไหลเจือปนด้วย น้ำ 37.5 โปรตีน 8.1 ไขมัน 7.2 เกลืออินทรีย์ 0.5 ธาตุแคลเซียมกับวิตามินเอ มีปริมาณเจือปนอยู่มาก การรับประทานปลาไหล มีคุณต่อน้ำเหลือง ตลอดจนส่วนประกอบของต่อมอื่นๆ คนป่วยวัณโรคปอดใช้เป็นอาหารบำบัดรักษาก็เหมาะสม

ชาวบ้านมีการเอาปลาไหลอบกับข้าว เป็นวิธีพื้นบ้านรักษาโรค "หน้าเหลือง" ตามธรรมดาการปรุงข้าวอบทำอย่างนี้ เลือกซื้อปลาไหลยาวขนาด 1 ฟุต 3 ตัว แหวะท้องเอาลำไส้และอวัยวะออก เอาเกลือเคล้าขยำให้ทั่ว ล้างให้สะอาดหลายครั้ง เพื่อขจัดเมือกที่อยู่นอกลำตัวของมัน ภาย. หลังจึงเอาเนื้อปลาไหลออก หั่นเป็นแผ่นเคล้าผสมกับซีอิ๊วขาว

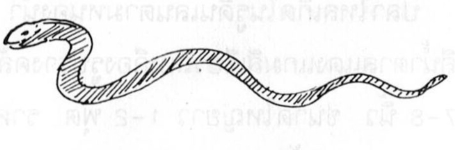
ซีอิ๊วดำน้ำขิงเติมสุราโรงไปบ้างนิดหน่อยก็ไม่เป็นไร คอยท่าให้ข้าวเดือดจวนจะสุกเวลานั้น หุงข้าวไม่รินน้ำข้าว เอาเนื้อปลาไหลวางลงไปบนข้าวสุก ปิดฝาหม้ออบไว้จนข้าวสุกระอุดี ฉวยโอกาสรับประทานในขณะที่ร้อนๆ มีสรรพคุณบำบัดรักษาโรคหน้าเหลืองไม่เลวเลย ถ้าหากหลังจากป่วยหนักแล้ว สีหน้าเหลืองหรือเหลืองเขียว คนทั้งหลายมักเอาปลาไหลอบข้าวมาจัดการ เข้าใจว่าสามารถขจัดสีเหลืองให้หายไปได้

การใช้ปลาไหลอบข้าว รักษาโรคหน้าเหลือง มีการใช้วิธีปรุงอย่างนี้ เลือกปลาไหลที่ดุๆ เป็นๆ ยาวๆ 1 ฟุต 3ตัว ไม่ต้องแหวะผ่าท้อง และไม่ต้องทำให้มันตาย เอาผ้าแห้งๆ เช็ดเมือกนอกลำตัวมันให้เกลี้ยง คอยท่าให้ข้าวเดือดจวนจะสุกเวลานั้น เอามีดตัดตอนปลายหางปลาไหลหลายหุน เอาปลาไหลทั้งตัววางลงบนข้าว ปิดฝาหม้อข้าวไว้ปลาไหลจะดิ้นรนอยู่ภายใน โลหิตที่หางของมันจะไหลเข้าไปในข้าว อบกับข้าวไว้ให้สุกดี อย่าเอาลำไส้และเครื่องใน เอาแต่เพียงเนื้อปลาไหล เอาเนื้อปลาไหลคนให้เข้ากันกับข้าวจนทั่ว ปรุงรสด้วยน้ำ เกลือ รับประทานวิธีอบอย่างนี้มีคนเข้าใจว่าได้ผลดียิ่งขึ้น

ปลาไหลเกิดในรูดินเลนตามหนองน้ำ และสระน้ำ ลำตัวสีน้ำตาลแดงแกมสีเขียวสีเหลืองรูปร่างคล้ายงู ขนาดเล็กยาว 7-8 นิ้ว ขนาดใหญ่ยาว 1-2 ฟุต ราคาถูกมากเหลือเกิน ปลาไหลชนิดนี้ถ้าหากทำเป็นอาหารรับประทาน วิธีปรุง

กับเครื่องผสมตามแต่จะสะดวก เหมือนดังเช่นฉีกเป็นฝอยทำเป็นน้ำแกงจืดปลาไหล หั่นเป็นชิ้นๆ ผัด แต่ปลาไหลผัดกับเต้าก็พริกอร่อยมากที่สุด คนทั้งหลายมักผสมมะระหรือบวบหอมทำเป็นน้ำแกงจืดปลาไหล โดยเข้าใจว่าปลาไหลมีคุณภาพอุ่นร้อน ดังนั้นจึงเอามะระ หรือบวบหอมของประเภทเย็นมาผสมให้กลมกลืน

ที่บริเวณพรมแดน ระหว่างอำเภอนำไฮ้และอำเภอซุ่นเต็ก 2 อำเภอในมณฑลกวางตุ้ง มีชาวบ้านชนบทบางคนนอกจากผัดปลาไหลรับประทาน ทำน้ำแกงจืดปลาไหลแล้วยังมีคนเอาปลาไหลตุ๋นดื่มน้ำซุป ตามที่ทราบกันมาว่า คนหลังจากป่วยแล้วใบหน้าเหลืองหรือเขียวเหลือง กำลังวังชานานแสนนานยังไม่หวนกลับคืนเป็นปกติดังเดิม ดื่มน้ำซุปปลาไหลเป็นของบำรุงที่ได้ผล และราคาถูกที่สุด แม้แต่คนอ่อนแอที่ไม่ได้รับการบำรุงดื่ม ก็เหมาะสม ส่วนคนที่มีโลหิตน้อย เลือดลมอ่อนแอ เวียนศีรษะตาลายชาวบ้านชนบทแถบนี้ ใช้ปลาไหลต้มกับสุราโรงเป็นของรับประทานบำบัดรักษา



# หอยแมลงภู่แห้ง

หอยแมลงภู่แห้ง ที่ชาวจีนเรียกว่า "ตำไฉ่" เป็นอาหารทะเลที่มีคุณภาพอบอุ่น คือไม่เย็นไม่ร้อนเหมาะสมกับคนที่มีพื้นภูมิร่างกายอย่างใดก็รับประทานได้ มีรสชาติไม่เลวเลย สิ่งบำรุงเลี้ยงที่เจือปน คือ น้ำ 29.2 โปรตีน 16.7 ไขมัน 2.6 ปูน 1.45 มีโปรตีนตับเจือปนอยู่ร้อยละ 2.5 ถ้าหากร่างกายเนื่องจากสิ่งบำรุงเลี้ยงไม่ดี ทำให้อุณหภูมิร่างกายขาดสมดุลย์หรือมือเท้าเกิดมีอาการเมื่อยล้าอยู่เสมอ ใช้เป็นของรับประทานบำบัดรักษา ได้ผลดียิ่งนัก ใช้ได้ทั้งชายหญิงคนแก่เฒ่าเด็กเล็ก

เภสัชศาสตร์จีน ยอมรับว่าหอยแมลงภู่แห้ง มีคุณประโยชน์ต่อเพศชาย บำรุงความเหน็ดเหนื่อย มีสรรพคุณจัดการกับลมที่เท้า ถ้าหากโลหิตเสื่อมโทรมมีน้อย มีเหงื่อโทรม หรือสูญเสียโลหิตแล้ว ควรใช้เป็นของรับประทานบำบัดรักษา

ชาวบ้านมีวิธีใช้หอยแมลงภู่แห้ง จัดการกับประจำเดือน เหมือนดังเช่นหญิงมีประจำเดือนมากเกินไป ทำให้อุณหภูมิในร่างกายลดต่ำลง คนทั้งหลายแต่ละครั้งเอาหอยแมลงภู่แห้งผสมกับถั่วดำให้หอมบ้าง ต้มกับสุราโรงดื่ม และเมื่อเอาหอยแมลงภู่แห้งเติมน้ำขิง สุราโรง น้ำมัน เกลือ

บ้างเคล้าให้เข้ากันอบในข้าวรับประทาน แต่มีคนเห็นว่า วิธีรับประทานบำบัดรักษาทั้ง 2 อย่างนี้ล้วนแต่ใช้สุราโรงมาปรุงทั้งที่ประจำเดือนมีมากเกินไป เอาสุราโรงกระตุ้นเตือนมันไม่กลัวว่าจะมากยิ่งขึ้นหรือ? ต้องรู้ว่าหญิงธรรมดาทั่วไปที่มีประจำเดือนมากเกินไป ถ้าหากไม่ใช่ที่มดลูกมีเนื้องอกบวมอยู่ ถ้าเช่นนั้นมักจะเนื่องจากความร้อนที่มดลูกไม่เพียงพอซึ่งอาจจะมีลักษณะประจำเดือนมากเกินไปหรือโรคโลหิตพังตกโลหิต หอยแมลงภู่แห้งต้มสุราโรง มีคุณประโยชน์ทำให้มดลูกอุ่น ถั่วดำสามารถทำให้ไตอุ่นด้วย ดังนั้นจึงเร่งพลังการหดรัดของมดลูก ประจำเดือนก็จะหยุด อุณหภูมิร่างกายก็จะกลับคืนเป็นปกติดังเดิม

การเอาหอยแมลงภู่แห้งทำเป็นของรับประทานบำบัดรักษา เวลาหน้าร้อนควรใช้ต้มเป็นน้ำซุปหรือต้มเป็นโจ๊กรับประทาน ถ้าหากเพื่อจะใช้บำรุงม้ามให้แข็งแรงก็ผสมกับหวยซัว หัวท้าวยายม่อมซึ่งเป็นเครื่องยาที่ทำให้ม้ามแข็งแรงจะได้รับผลดีอย่างยิ่ง เวลาที่อากาศเย็นเอาหอยแมลงภู่ ทำเป็นของรับประทานบำบัดรักษา ตามธรรมดาทั่วไปเอามาอบข้าวรับประทาน วิธีอบข้าว คือเอาหอยแมลงภู่แห้งแช่น้ำสะอาดให้เปียกชุ่ม ดึงเอาหนวดที่ท้องออก ใช้ซีอิ๊วดำ ซีอิ๊วขาวเคล้าให้ทั่วคอยท่าให้ข้าวเดือดวางลงบนข้าว หรือจะต้มพร้อมกับข้าวสารลงไปในหม้อก็ได้

เนื่องจากเด็กๆ ดื่มรับประทานไม่เป็นปกติ จึงทำให้ร่างกายซูบผอมอ่อนแอ หรือเกิดอาการท้องร่วงขึ้นเสมอหลังจากรับประทานสิ่งของแล้ว บางทีร้องบอกว่าปวดท้อง หน้าตาศีรษะมีเหงื่อไหลออกมามากเป็นพิเศษ เวลานอนกลางคืนก็มีเหงื่อออก อาการเหล่านี้เนื่องจากรับประทานสำส่อนที่เย็นมากจนเกินไป กระทบกระเทือนระบบการย่อยอาหาร ประสิทธิภาพของม้ามถูกขัดข้อง จึงทำให้เกิดเป็น "ม้ามว่าง" เอาหอยแมลงภู่แห้งให้เขารับประทานบ้าง เพราะว่าหอยแมลงภู่แห้งมีคุณประโยชน์ ทำให้ม้ามแข็งแรงดีมากเหลือเกิน และมีผลดีต่อ "ม้ามว่างออกเหงื่อ"

หอยแมลงภู่แห้งเองเป็นสัตว์ร่างอ่อน มีการผลิตตามชายฝั่งทะเลทั่วไป หอยแมลงภู่แห้งที่ขายอยู่ตามตลาดทั่วไปมีอยู่ 2 ชนิด ชนิดหนึ่งใหญ่ที่ท้องไม่มีหนวด อีกชนิดหนึ่งค่อนข้างเล็ก แต่ที่ตรงท้องมีหนวดเหมือนเส้นผมตามปกติใช้ทำเป็นกับข้าว ใช้หอยแมลงภู่แห้งตัวใหญ่จึงจะดี ถ้าหากใช้รับประทานบำบัดรักษาโรค เมื่อนั้นควรใช้หอยแมลงภู่แห้งชนิดเล็กดีกว่า

# หอยนางรม

หอยนางรม เมื่อต้นฤดูหนาวจะอ้วนงามที่สุด เอาเนื้อหอยนางรมปรุงแต่งตากให้แห้ง ก็คือ หอยนางรมแห้ง

เนื้อหอยนางรมเจือปนสิ่งบำรุงเลี้ยง หอยนางรมสดกับหอยนางรมแห้งไม่เหมือนกันแน่นอน แห่งที่ผลิตมีสูงต่ำแตกต่างกัน กล่าวกันโดยทั่วไป เนื้อหอยนางรม มีโปรตีนเจือปนอยู่ร้อยละ 10 สิงผสมถ่านน้ำร้อยละ 10 ไขมัน 1.25 อย่างอื่นนอกนั้นยังเจือปนด้วยแร่ธาตุทองแดง กำมะถัน เหล็ก ฟอสฟอรัส โซเดียม พร้อมกับธาตุทองแดงมีมาก ส่วนวิตามิน เอ.บี.ซี.ดี. มีอยู่อย่างครบครัน ทางด้านรับประทานบำบัดรักษา หอยนางรมมีคุณประโยชน์บำรุงกำลังให้เพศชายแข็งแรง หอยนางรมสด มีสรรพคุณดียิ่งกว่า แต่มีคนบอกว่ารับประทานหอยนางรม อาจทำให้น้ำกามเคลื่อน มีหลั่งน้ำกามในฝันด่วนหลัง โรคน้ำกามลื่นเหล่านี้ ไม่ควรรับประทานหอยนางรม การกล่าวอย่างนี้ถูกต้องหรือไม่? โปรดดูคำอธิบายดังต่อไปนี้

ต้องรู้ว่าคนผู้หนึ่งที่เป็นโรคหลั่งน้ำกาม กำลังอันแท้จริงเสียหาย พลังการย่อยอาหารของกระเพาะอาหารและลำไส้ตลอดจนกระทั่งระบบการย่อยอาหารทั้งหมดมักมีปัญหา เมื่อรับประทานของมันเลี่ยนยากที่จะย่อยได้สามารถกระทบกระเทือนถึงการนอนหลับไม่สบาย เนื้อหอยนางรม เป็นอาหารที่มัน

เลี่ยน ถ้าหากพลังการย่อยอาหารของกระเพาะอาหารและลำไส้อ่อนแอ รับประทานมากจนเกินไป ท้องเต็มแน่นยากที่จะย่อยได้ นอนก็จะไม่สบาย คุณประโยชน์ทำให้เพศชายแข็งแรงอาจจะกระทบกระเทือนถึง "ประสิทธิภาพการขับแยกน้ำของระบบสืบพันธุ์" เกิดเคลื่อนไหวอย่างบ้าคลั่ง เมื่อเป็นเช่นนี้ก็จะทำให้น้ำกามเคลื่อนหรือหลั่งน้ำกามในฝัน ดังนั้นคนที่เป็นโรคหลั่งน้ำกามในฝัน น้ำกามลื่น พลังการย่อยอาหารของกระเพาะอาหาร และลำไส้มีปัญหาอีก ความคิดที่จะใช้หอยนางรมมาเป็นของรับประทานบำบัดรักษา "บำรุงกำลังให้เพศชายแข็งแรง" เป็นการไม่เหมาะสมอย่างยิ่ง ถ้าหากพลังการย่อยอาหารไม่มีปัญหา มีแต่น้ำกามจาง ด่วนหลั่ง ใช้หอยนางรมแห้งทำเป็นของรับประทานบำบัดรักษา ปรับปรุงน้ำกามจาง ด่วนหลั่ง หลั่งน้ำกามในฝันโรคที่เสียหายเหล่านี้ผลการบำบัดรักษาอันที่จริงก็ไม่เลว แต่ว่าการเอาเนื้อหอยนางรมทำเป็นของรับประทานบำบัดรักษา เพียงแต่ใช้หอยนางรมแห้งไม่ควรรับประทานหอยนางรมสดเป็นอันขาด

เอาหอยนางรมทำเป็นของรับประทาน บำบัดรักษาวิธีปรุงที่ปลอดภัยที่สุด คือผสมกับเนื้อสุกรเนื้อแดง ต้มเอาน้ำซุปดื่ม มิใช่แต่ใช้เป็นของรับประทานบำบัดรักษา "บำรุงน้ำกามสร้างให้เพศชายแข็งแรง ถ้าหากเพศหญิงต้องอาศัยน้ำนมของคนเลี้ยงทารก เอาหอยนางรมแห้งต้มกับเนื้อสุกร

เนื้อแดงเอาน้ำซุปดื่มเสมอ มีส่วนดีขับแยกน้ำนม คนที่มีโลหิตน้อย ดื่มน้ำซุปอย่างนี้เสมอ มีสรรพคุณบำรุงโลหิต เมื่อสรุปแล้ว คนที่มีโลหิตน้อยและเสียหาย ถ้าพลังการย่อยอาหารไม่เป็นปัญหาอะไรมาก ล้วนแต่เหมาะสมใช้หอยนางรมแห้งทำเป็นของรับประทานรักษาบำบัด

หอยนางรมแห้ง มีกลิ่นหอมของหอยนางรมเป็นพิเศษ ผสมกับจำพวกเนื้อต้มน้ำซุปกลิ่นหอมของหอยนางรมยิ่งเข้มข้น ชาวนครกวางจิวชอบรับประทานหอยนางรมแห้งมักผสมกับผักฮวกไฉ่รับประทาน โดยเข้าใจว่าผักฮวกไฉ่เป็นของ "เนื้อ" หอยนางรมแห้งเป็นของมันเลี่ยน ทั้งสองอย่างผสมกัน อาจทำให้กลมกลืนกันได้ ต่อให้ผู้ที่มีพลังการย่อยของกระเพาะอาหารและลำไส้อ่อนแอบ้าง ก็ยังลดความเสียหายในการมันเลียนลงได้

ที่ต้องคอยสนใจ ก็คือ กระเพาะอาหารเป็นโรคโดยเฉพาะกระเพาะอาหารเปื่อยเน่า ปวดอยู่เสมอเกิดเป็นโรคชื้นร้อนได้ง่าย โรคเยื่อลำไส้อักเสบเรื้อรังยังไม่หายสนิท ล้วนแต่ไม่ควรรับประทานหอยนางรม



# ปู

ปูมีอยู่มากมายหลายชนิดยิ่งนัก ชาวนครกวางจิวเคยชินรับประทานปู "ปูกระดองเขียว" ปูกระดองเขียวตามธรรมดาจำแนกออกเป็น ปูลม ปูเนื้อ ปูน้ำ เท่าที่ใช้เป็นยาหรือรับประทานบำบัดรักษา ตามธรรมดาใช้ปูน้ำ

จากการวิจัย ปูเนื้อมีสิ่งบำรุงเลี้ยงเจือปน คือโปรตีน 43.0 ไขมัน ๓.2 จำพวกเกลืออินทรีย์ 2.4 ส่วนปูน้ำเนื่องจากแตกต่างกันตามชนิดของมัน เหมือนดังเช่นตามธรรมดาที่เรียกกันว่าปูเนื้อ ส่วนปูน้ำย่อมน้อยเป็นธรรมดา ปูน้ำมีส่วนเจือปนอยู่มากเป็นธรรมดา ระหว่างฤดูหนาว ปูจะอ้วนสวยที่สุด รสชาติของเนื้อสดและหวานเป็นพิเศษ คุณค่าสิ่งบำรุงเลี้ยงสูงยิ่งนัก

คนที่พิถีพิถันกับเรื่องรับประทาน ล้วนแต่รู้กันว่าปูเป็นอาหาร "แห้งไฟ" และ "ไอร้อน" เพียงแต่ตำราสมุนไพรในเภสัชศาสตร์จีน กล่าวไว้ว่า "รสชาติปูเค็มเย็นสามารถขับไล่โลหิตที่คั่งค้างต่อกระดูกเอ็น"

ความจริงแพทย์จีนรู้ทางด้านการรักษา เกี่ยวกับรสชาติของปู "เค็มเย็น" ได้อธิบายไว้ดังนี้ "เค็มสามารถขับแข็งให้อ่อน" ดังนั้น จึงสามารถขจัดก้อนแข็งบรรดาพิษบวมที่รวมจับตัวเป็นก้อนไม่กระจาย พร้อมกับจัดเป็นการรวมจับ

ตัวคั่งค้างร้อน เมื่อรับประทานแล้วก็มีผลด้วยเหมือนกัน ความเย็นสามารถชักจูงพิษโรคเดินลง ทำให้พิษโรคระบาย ออกจากร่างโดยทางอุจจาระและปัสสาวะ

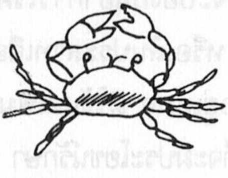
เนื่องจากปูมีคุณประโยชน์ กระจายโลหิตที่คั่งค้างตอ กระดูกและเส้นเย็น ดังนั้น จึงต่อกระดูกกระจายโลหิตที่คั่งค้างในทางบาดเจ็บ แต่ละครั้งเอาปูกระดองเขียวสดๆ ตัวหนึ่งตำให้แหลกผสมกับยาผง ปิดพอกข้างนอกตรงที่เจ็บ โดยเข้าใจว่าได้รับผลเร็วยิ่งขึ้น

เนื่องจากรสชาติของปูเค็มเย็น มีคุณประโยชน์กระจายก้อนแข็ง ชักจูงพิษโรคเดินลงระบายออกนอกร่างกาย ถ้าหากภายในร่างกายของผู้ป่วย เนื่องจากเป็นปัญหาโลหิตคั่งค้าง ทำให้เกิดเป็นโรครวมตัวจับเป็นก้อนแข็ง จะต้องใช้วิธีใช้ยารักษาโจมตีโลหิตที่คั่งค้างให้แตกกระจาย ในเทียบยาผสมปูกระดองเขียวตัวหนึ่งต้มรับประทาน ผลของการรักษามักปรากฏเด่นชัดยิ่งขึ้น

ชาวบ้าน มักใช้ปูเป็นของพยาบาลบำบัดรักษาเหมือนดังเช่น ผิวหนังของเด็กมักเกิดเป็นเม็ดเค็มอยู่เสมอ บางทีก็หายไปบางทีก็เกิดขึ้น ตลอดทั้งปีติดต่อกันไม่หยุดยั้งสำหรับโรคผิวหนังอย่างนี้ คนทั้งหลายแต่ละครั้งใช้ปูน้ำ 1 ตัว ประมาณครึ่งชั่ง ต้มโจ๊กให้เด็กรับประทาน หรือต้มน้ำดื่มก็ได้ เมื่อเด็กรับประทานโจ๊กปูน้ำแล้ว ตอนแรกในคืนที่ 1 และที่2

ผิวหนังอาจจะคันยิ่งกว่าเดิม แต่จงอย่าได้กลัวจงรับประทานต่อไปอีกหลายครั้งเม็ดเค็มก็จะสามารถหายขาดไปได้ คนทั้งหลายใช้การรับประทานบำบัดรักษา อย่างนี้มารักษาพิษรกของทารก

เหมือนดังเช่น ในขณะเด็กนอนในเวลากลางคืน ตอนแรกพลิกกลับไปกลับมานอนไม่หลับ ถัดจากนั้นก็จะมีเหงื่อไหลออกโทรมตลอดร่าง แต่หลังจากเหงื่อออกจากร่างกายแล้ว ผิวหนังอบอุ่น ไม่ยอมคุมผ้าห่ม เด็กในวัยปกติมักดื่มรับประทานเล่นหัวเป็นปกติ ร่างกายไม่มีสภาพเสื่อมโทรมอ่อนแอ เหงื่อออกในเวลากลางคืนอย่างนี้ อ งจะเป็นเหงื่อแห้ง อย่าเข้าใจผิดจัดการเป็นเหงื่อว่าง คนทั้งหลายมักเอาปูน้ำมาต้มโจ๊กให้เด็กรับประทานผลการรักษาไม่เลวเลย



# ปลิงทะเล (ไฮ้เซียม)

ปลิงทะเล มีรูปร่างกลมยาว เจริญเติบโตอยู่ตามช่องโพรงหินในทะเล อ่อนนุ่มตลอดร่าง เป็นสัตว์หนังหนาชนิดหนึ่ง เป็นอาหารที่มีสิ่งบำรุงเลี้ยงอย่างอุดมสมบูรณ์ มีโปรตีนเจือปนอยู่ร้อยละ 21.45 ไขมัน 0.27 โบรมีน 1.37 ธาตุปูน 1.13 แร่ธาตุอย่างอื่นที่เจือปนมีแคลเซียม ไอโอดีน ฟอสฟอรัส เหล็กเหล่านี้

ทางด้านใช้เป็นยา หรือทางด้านรับประทานบำบัดรักษา ปลิงทะเลมีคุณประโยชน์ บำรุงไต เพศหญิงชุ่มชื้น เพศชายแข็งแรง เป็นคุณต่อกำลัง เกี่ยวกับโลหิตออกใต้ผิวหนัง หรืออาการโลหิตแข็งตัว ใช้ปลิงทะเลเป็นของรับประทานบำบัดรักษา อาจจะป้องกันอาการโรคที่เลวร้าย คนที่ป่วยเป็นวัณโรคปอด หรือเส้นประสาทเสื่อมโทรมอ่อนแอ รับประทานปลิงทะเลอยู่เสมอ มิใช่แต่เพิ่มส่วนบำรุงร่างกาย ให้มากขึ้นอาการป่วยก็จะมีประโยชน์รักษา แคลเซียม ฟอสฟอรัส เหล็ก เจือปนอยู่ในปลิงทะเลเหล่านี้สามารถบำรุงโลหิตได้ ธาตุกาวที่เจือปนอยู่ในมัน มีคุณประโยชน์บำรุงร่างกายที่สิ้นเปลืองไปได้ เป็นอย่างดีเหลือเกินโดยเฉพาะเวลาอากาศหน้าร้อน ร่างกายได้รับการกระทบกระเทือนจากระลอกคลื่นร้อน

รู้สึกเหน็ดเหนื่อยอ่อนเพลียยิ่งนัก รับประทานปลิงทะเลเป็นอาหารอยู่เสมอ มีส่วนดีที่จขัดความเหน็ดเหนื่อยอ่อนเพลียได้ คนแก่เฒ่าปัสสาวะในเวลากลางคืนมาก คนหนุ่มร่างกายอ่อนแอน้ำกามเคลื่อน เหมาะสมใช้ปลิงทะเลรับประทานบำบัดรักษา

มีคนกล่าวว่าอย่างนี้ ปลิงทะเล อาหารทะเลประเภทนี้เหมาะสมใช้เป็นของบำรุงร่างกาย เพียงแค่ฤดูใบไม้ร่วง เมื่อฤดูร้อนไม่ควรรับประทานปลิงทะเลและไม่ควรใช้เป็นของรับประทานบำบัดรักษา ความจริงปลิงทะเลเหมาะสมเป็นของบำรุงในฤดูใบไม้ร่วง กับฤดูหนาว ฤดูร้อนใช้เป็นของรับประทานบำบัดรักษา เพราะว่าปลิงทะเลไม่ใช่ของ "คุณภาพร้อน" พร้อมกับเป็นอาหารที่มีคุณภาพอบอุ่นมากเหลือเกิน โดยเฉพาะธาตุกาวที่เจือปนอยู่ เหมาะสมที่สุดใช้บำรุงกำลังร่างกายที่สิ้นเปลืองไป ในฤดูร้อนต้องรู้ไว้ว่าอากาศในฤดูร้อน ร้อนอบอ้าว ร่างกายมีเหงื่อออกมากและดื่มน้ำมากด้วย แต่การบำรุงด้วยจำพวกเนื้อและแป้ง อาจจะเนื่องจากไม่เจริญอาหารจึงลดน้อยลง ดังนั้นในฤดูร้อนคนจึงผอมได้ง่าย มือเท้าเหน็ดเหนื่อยเมื่อยล้าได้ง่าย นี่เป็นสาเหตุที่สำคัญอย่างหนึ่ง ควรจัดการปรับปรุงเสียแต่เนิ่นๆ มิฉะนั้น อาจจะเกิดปัญหาโลหิตน้อยหรือม้ามอ่อนแอ โลหิตเสื่อมโทรม

เมื่อฤดูร้อน เพื่อบำรุงร่างกายที่สิ้นเปลืองกำลังไป

มาก ทำให้เกิดปัญหาเหน็ดเหนื่อยจิตใจและร่างกาย ใช้ปลิงทะเลเป็นกับข้าว มีส่วนดีต่อม้ามอ่อนแอ โลหิตน้อยเหลือเกิน ต้มน้ำซุป อย่างใดอย่างหนึ่งเป็นอาหาร ล้วนแต่เติมปลิงทะเลเข้าไปได้ ทั้งประหยัดและได้ผลด้วย

มีคนกล่าวว่า ปลิงทะเลเป็นของบำรุงธาตุตัวเมีย ไม่ควรรับประทานพร่ำเพรื่อ แต่มีคนเห็นว่า นอกจากป่วยเป็นไข้หวัด ร่างกายร้อนไอยังไม่หายสนิทแล้ว ไม่ควรรับประทานปลิงทะเล นอกจากคนที่มี "พื้นภูมิเย็น" "พื้นภูมิร้อน" รับประทานได้โดยไม่มีปัญหาเด็ดขาด วิธีรับประทานก็อย่าให้มากเกินไป จะต้มเป็นน้ำซุปผสมกับผัก เนื้ออะไรก็ได้ รับประทานได้ตามใจชอบ

มีคนบอกอีกว่า คนหนุ่มไม่ควรรับประทานปลิงทะเล เพราะว่าปลิงทะเลเป็นของลื่น เมื่อรับประทานแล้วจะทำให้น้ำกามเคลื่อน การกล่าวอย่างนี้ก็ไม่ถูกต้อง เนื่องจากปลิงทะเลมีสรรพคุณบำรุงกำลัง ถ้าหากเป็นคนหนุ่มร่างกายแข็งแรง กำลังวังชาสมบูรณ์เต็มที่ และยังไม่ได้แต่งงาน เมื่อรับประทานปลิงทะเลเข้าไปแล้ว น้ำกามเคลื่อนก็ไม่เป็นที่น่าแปลก แต่นั่นเป็นน้ำกามเคลื่อนที่ "เต็มแล้วล้น" เดือนหนึ่งจะมี 1 หรือ 2 ครั้งจะไม่เป็นอะไรต่อร่างกายเลย



# แมงกะพรุน

แมงกะพรุน เป็นสัตว์ไส้กลวงชนิดหนึ่ง ที่เจริญเติบโตอยู่ในทะเล หนังลื่นเกลี้ยงและอ่อนนุ่ม ใช้เป็นอาหารประจำบ้าน เพราะแมงกะพรุนตัวเองไม่มีรสชาติ ดังนั้นใช้ทำเป็นอาหาร ก็เพียงแต่ควรเป็นเครื่องผสมเท่านั้น

แมงกะพรุน มีสิ่งบำรุงเลี้ยงคือ น้ำ 77.5 เกลืออินทรีย์ 12.0 ธาตุถ่านปนน้ำ 2.6 โปรตีน 7.9 เมื่อกินแล้วเป็นสิ่งบำรุงเลี้ยงก็ไม่เลว แต่คนที่มีกระเพาะและลำไส้ย่อยอาหารไม่ดีหรือเกิดเป็นท้องร่วงได้ง่าย ควรรับประทานให้น้อยจะดีกว่า เพราะว่ามันเป็นอาหารที่ย่อยไม่ได้ง่ายอย่างหนึ่ง ไม่ควรรับประทานมากจนเกินไป เวลารับประทานควรหั่นมันให้เป็นฝอยละเอียด เมื่อรับประทานแล้ว ทั้งที่ไม่ย่อยก็จะผ่านท่อกระเพาะอาหารและลำไส้ไปได้ง่าย จึงหลีกเลี่ยงการแน่นคั่งค้างได้

ทางด้านการใช้เป็นยา จากการบันทึกในเภสัชศาสตร์จีน แมงกะพรุนสามารถขับไล่ลม ขจัดเสลด ขับสิ่งหมักหมม ขจัดก้อนแข็ง บำบัดลมศีรษะและรักษา "พิษบวมที่ไม่มีชื่อ"

จากการบันทึกของคนรุ่นเก่า บอกว่าแมงกะพรุนมีคุณประโยชน์ รักษาความเหน็ดเหนื่อยเสียหายของหญิง นำโลหิตคั่งค้างลง โรคไฟรามทุ่งของเด็ก และยังรักษาแผลไฟลวก

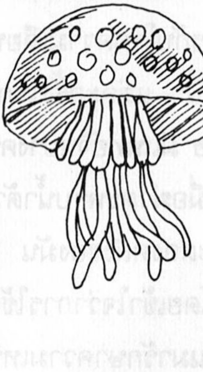
มีคนใช้แมงกะพรุนรักษาโรคผิวหนัง เหมือนดังเช่นผิวหนังบวมแดง ทั้งเจ็บทั้งคันเกาะจนหนังถลอก มีน้ำกามเป็นเมือกไหลออกมา พร้อมกับเมื่อผิวหนังถูกเกาะถลอกแล้วความคันในความเจ็บยิ่งสุดแสนจะทนทานได้ โรคผิวหนังอย่างนี้เข้าใจว่าโลหิตถูก ลม ร้อน พิษ จึงเกิดขึ้น ดังนั้นเอาแมงกะพรุนแช่ล้างน้ำให้สะอาด ขจัดรสเค็มออก หั่นเป็นฝอยเล็กๆ ต้มน้ำให้เดือด บ้างเติมน้ำตาลกรวดลงไปในน้ำที่เดือดพล่าน คอยทำให้น้ำตาลกรวดละลายแล้ว ภายหลังจึงเอาชิ้นฝอยแมงกะพรุนใส่ลงน้ำเดือดอีกหลายนาที ก็จะรับประทานได้ ดื่มทั้งน้ำตาลรับประทานทั้งแมงกะพรุนสามารถขจัดลมทำให้โลหิตเย็น เกี่ยวกับโรคผิวหนังที่เกิดจากพิษลมร้อน มีสรรพคุณรักษาได้ไม่เลว

เมื่อฤดูร้อน เด็กเกิดเป็นผลร้อน ฝีเล็กๆ เอาแมงกะพรุนล้างน้ำให้ส่วนเกลือออกไปจนสะอาด ภายหลังต้มน้ำร้อนให้เขาอาบ ไม่ต้องรับประทาน จะทำให้ผดร้อน ฝีเล็กๆ หดหายไป มีคนเคยแนะนำให้คนทั้งหลายใช้วิธีอย่างนี้ จัดการกับปัญหาผดร้อนของเด็ก

ชาวบ้านมีวิธีใช้แมงกะพรุน จัดการกับโรคของหญิง ถ้าหากหญิงสาวประจำเดือนขาดหายไป ใบหน้าเหลืองหรือเขียวเหลืองแกมสีเทาขาว ซูบผอมเหมือนหนังหุ้มกระดูก นอนป่วยอยู่ตลอดปี ยิ่งกว่านั้นยังไอหรืออาเจียนโลหิต อาการ

อย่างนี้ คนทั้งหลายมักเอาแมงกะพรุนต้มน้ำดื่ม บางทีอาจได้รับผลบำบัดรักษา

มีหญิงบางคน จวนจะย่างอายุเข้าสู่วัยหมดประจำเดือน ปัญหาหม่นหมองกับเป็นโรคภายในมากมายเป็นพิเศษ ในเวลาเดียวกันทางสรีรศาสตร์ หญิงที่มีอายุอย่างนี้แต่ละคนมีประสิทธิภาพทางเพศอยู่ในสภาพ "คึกคะนอง" แต่ว่าพอเสร็จจากการร่วมเพศแล้วมักจะทนทานไม่ไหว ร่างกายกับจิตใจล้วนแต่รู้สึกเหน็ดเหนื่อยเป็นพิเศษ ศีรษะไม่สบายมากเหลือเกิน ถ้ามีปัญหาไม่สบายทำนองนี้ ลองเอาแมงกะพรุน 2 ตำลึง ล้างน้ำให้สะอาดจนหมดรสเค็มต้มกับน้ำใช้เกลือปรุงรส ไม่ควรใช้น้ำตาล เพียงแต่ดื่มน้ำ อย่ารับประทานแมงกะพรุน เมื่อดื่มแล้วร่างกายกับจิตใจล้วนแต่รู้สึกสบาย ปัญหาไม่สบายก็จะลดลงได้แล้ว แต่ถ้าเมื่อท้องร่วงไม่ควรดื่ม



# ตะพาบน้ำ

ตะพาบน้ำ เป็นสัตว์ชนิดหนึ่งที่เกิดอยู่ในน้ำจืด เนื้อแดงของมัน กับเนื้อเชิงกระดองและกระดูกอ่อนของมัน มีกาวของสัตว์ ที่มีคุณประโยชน์บำรุงร่างกายคนมากเป็นพิเศษนอกจากนั้น ดังเช่นวิตามินดี ทองแดง ไอโอดีน แต่ธาตุเหล่านี้มีปริมาณเจือปนอยู่สูงมากยิ่งนัก ดังนั้น ตะพาบน้ำมิใช่แต่มีสิ่งบำรุงเลี้ยงอยู่อย่างอุดมสมบูรณ์ พร้อมกับยังใช้เป็นของรับประทานบำรุงโลหิตด้วย ชาวนครกวางจิวยอมรับว่า คุณภาพเย็นชื้นของตะพาบน้ำสูงมากเหลือเกิน

กระดองบนหลังของตะพาบน้ำ ก็คือ กระดองตะพาบน้ำแห้ง ในเภสัชศาสตร์จีนมีสรรพคุณรักษาความเหน็ดเหนื่อยปรับแต่งความเสื่อมโทรมเสียหาย ขจัดความเหนื่อยจากกระดูกร้อน แพทย์จีนจัดการกับโรคความเสียหายเย็นความร้อนว่างโรคปอดชื้นร้อนเหล่านี้ แต่ละครั้งใช้กระดองตะพาบน้ำแห้งผสมอยู่ในเทียบยาด้วย มีแพทย์จีนบางคนกำหนดให้ใช้กระดองตะพาบน้ำสด คือ เมื่อฆ่าตะพาบน้ำตัวหนึ่งหนัก 10 ตำลึงถึง 1 ชั่ง เอาแต่กระดองหลังของมัน ไม่ต้องการเนื้อ และเนื้อเชิงกระดอง โดยเข้าใจว่าการใช้กระดองตะพาบน้ำสดอย่างนี้ ผสมกับยาจีนมารักษาความเหนื่อยร้อน มีสรรพคุณ

และน่าเชื่อถือดีกว่ากระดองตะพาบน้ำแห้งที่มีขายอยู่ตามร้านขายเครื่องยาจีนมาก

ตะพาบน้ำ นอกจากเนื้อกับกระดองมีคุณค่าใช้เป็นยาแล้ว โลหิตกับไข่ของมัน ก็มีสรรพคุณรักษาโรคด้วย ชาวบ้านมีวิธีพื้นบ้านอย่างหนึ่ง เอาโลหิตตะพาบน้ำรักษาวัณโรคปอด วิธีใช้ก็คือ เลือกตะพาบน้ำตัวที่ค่อนข้างใหญ่ตัวหนึ่งก่อนอื่นเตรียมข้าวสารไว้บ้าง ภายหลังเอาตะพาบน้ำตัดคอให้ขาด เอาโลหิตของมันให้ไหลลงบนข้าวสาร เคล้าโลหิตกับข้าวสารให้เข้ากัน แล้ววางไว้ในแห่งที่ต้านลมปล่อยให้ลมพัดให้แห้ง เอาข้าวสารเก็บบรรจุไว้ในภาชนะเคลือบ ปิดฝาให้สนิททุกวัน ตอนเช้าเอา "ข้าวสารโลหิตตะพาบน้ำ" อย่างนี้ต้มโจ๊กรับประทาน ถ้าร่างกายของผู้ป่วยอ่อนแอมากเหลือเกินการรับประทานโจ๊กทุกเช้า เกรงว่าร่างกายจะทนทานไม่ไหว เอาข้าวสารโลหิตผสมกับข้าวสารธรรมดาบ้าง หุงข้าวรับประทานก็ได้ ตามที่ผู้มีประสบการณ์บอกว่า รักษาวัณโรคปอดดียิ่งนัก

มีคนเอาข้าวสารโลหิตตะพาบน้ำต้มโจ๊ก ให้เด็กรับประทาน มีสรรพคุณรักษาโรคพยาธิ ขจัดท้องพองแน่นเนื่องจากเด็กรับประทานอาหารเป็นอันตรายต่อม้าม และกระเพาะอาหาร ทำให้เกิดเป็นโรคพยาธิหมักหมม อันสืบเนื่องมาจากระบบการย่อยอาหาร เอาข้าวสารโลหิตตะพาบ

น้ำ ต้มโจ๊กเป็นของรับประทานบำบัดรักษาซึ่งมีแต่คุณ ไม่มีทางเสียเลย

คนทั้งหลายที่ได้ไข่ตะพาบน้ำตกออกมา มักใช้เกลือดองไว้ทั้งเปลือก เก็บเอาไว้ใช้เมื่อมีคนป่วยเป็นโรคบิดร้อนชื้น ก็เอาไข่ตะพาบน้ำดอง 3-5 ฟองต้มโจ๊กรับประทาน ตามที่ทราบมาว่า วิธีอย่างนี้ มิใช่แต่มีสรรพคุณรักษา โรคบิดชื้นร้อน (ปวดมวนท้อง) ก็คือเป็นโรคบิด ตกโลหิต โรคบิดปิดปาก สรรพคุณรักษาก็ไม่เลวด้วย

เกี่ยวกับผู้ที่มีความร้อนร่างกายไม่เพียงพอ ร่างกายอ่อนแอ ไตเสียหาย กามเฉื่อยชาไม่แข็งแรง มักรู้สึกเอวร้อนแข็ง ปัสสาวะบ่อยครั้ง พลังสมองเสื่อมโทรม ฤดูหนาวกลัวความเย็น ฤดูร้อนกลัวความร้อนโรคเหล่านี้ ตามประสบการณ์ของแพทย์จีนรุ่นก่อน มักแนะนำให้ใช้ผักชี 1-2 ตำลึง กาฝากหม่อน 5 สลึง 1 ตำลึงต้มน้ำ เอาน้ำยาถ้วยนี้ตุ๋นกับตะพาบน้ำรับประทาน เป็นของรับประทานบำบัดรักษา แต่ว่าตะพาบน้ำมีธาตุกาวมาก สำหรับคนที่มีพลังการย่อยอาหารอ่อนแอ โดยเฉพาะคนที่กระเพาะอาหารเปื่อยเน่า ไม่ควรรับประทาน



# รังนกนางแอ่น

แพทย์จีนได้นำเอารังนกนางแอ่นรับไว้เป็นยา แต่เนิ่นนานแล้ว และยอมรับว่ามันมีสรรพคุณเป็นประโยชน์ต่อเลือดลม ปอดชุ่มชื้น บำรุงธาตุตัวเมีย ละลายเสมหะเพิ่มกำลังวังชา เป็นคุณต่อไขกระดูก แต่น้อยยิ่งนักที่จะใช้อยู่ในเทียบยา เมื่อถึงคราวจำเป็น เพียงแต่แนะนำให้ผู้ป่วยใช้เป็นอาหารบำบัดรักษา ของสิ่งนี้บำรุงเสริมช่วยให้สะอาด ไม่มีความเสียหายที่แห้งเหือด สำหรับคนป่วยไข้มาเลเรียมานานม้ามว่าง เปื่อยเน่าโรคดื้อรั้นเหล่านี้ เนื่องจากเป็นยาบำรุงให้แข็งแรง เมื่อรับประทานแล้วไม่มีปฏิกิริยาที่ไม่ดี ควรกล่าวได้ว่ามีแต่คุณไม่มีโทษ

ที่มณฑลฮกเกี้ยน ประเทศจีน ตามชายฝั่งทะเลและชะงอนหินเกาะไหหลำ มีรังนกนางแอ่นผลิตออก แต่ไม่ดีเท่ากับที่ผลิตออกจากย่านทะเลใต้ รังนกนางแอ่น แต่ละรังอาศัยสีจำแนกคุณภาพว่าดีหรือเลว สีที่แตกต่างกันมากมีอยู่สีแดง สีขาว สีดำ 3 อย่าง สีแดงเรียกว่ารังนกนางแอ่นแดง มีค่ามากที่สุด เป็นที่ยอมรับกันว่าเป็นรังนกนางแอ่นที่มีคุณภาพดีมากที่สุด สีขาว เป็นรองลงมา สีเทาดำรองลงมาอีก ตามธรรมดาเรียกกันว่านกนางแอ่นขน มีราคาถูกที่สุด

เมื่อกล่าวถึงคุณประโยชน์ ถ้าหากจะใช้เป็นของรับประทานบำบัดรักษา เมื่อพิจารณาแล้วรังนกนางแอ่นแดงขาวดำ 3 อย่าง ล้วนแต่มีคุณประโยชน์แตกต่างกันไม่มากนัก เนื่องจากรังนกนางแอ่นแต่ละอย่าง นางแอ่นสีโลหิตที่แพงมากก็ดี นกนางแอ่นขนที่มีคุณภาพเลวก็ดี จะต้องใช้รับประทานเป็นเวลายาวนานจึงจะได้ผล ถ้าหากหวังว่า จะรับประทานเพียง 2-3 ครั้ง ให้ได้ผล เมื่อนั้นจงอย่าได้เลือกรังนกนางแอ่นประเภทนี้เป็นของบำรุง

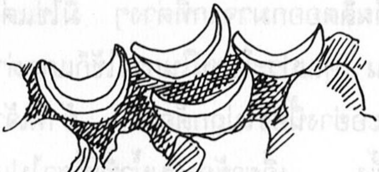
สิ่งบำรุงเลี้ยงที่เจือปนอยู่ในรังนกนางแอ่น คือน้ำ 11.6 โปรตีน85.6 ไขมัน 0.3 เกลืออินทรีย์ 2.5และเคยมีคนผ่านการวิจัยยอมรับว่า โปรตีนที่เจือปนอยู่ในรังนกนางแอ่นมีอยู่ร้อยละ 49 ขึ้นไป สิ่งผสมธาตุถ่านร้อยละ 30 ขึ้นไป ยังมีธาตุปน แคลเซียม ฟอสฟอรัส โปแตสเซียม ซึ่งเป็นธาตุที่เป็นประโยชน์ต่อร่างกายคน เจือปนอยู่ด้วยอีก

ไม่ว่าจะเป็นรังนกนางแอ่นอย่างไหน สรรพคุณในการรับประทานบำบัดรักษา แม้ว่าล้วนแต่เชื่องช้า แต่มันประกอบด้วยคุณประโยชน์ บำรุงกำลังให้แข็งแรงพร้อมกับคนที่มีร่างกายอ่อนแอ ใช้เป็นของบำบัดรักษาบำรุง รับประทานมีแต่คุณไม่มีโทษ อย่างไม่ต้องน่าสงสัย

ชาวบ้านเชื่อแน่ว่า รังนกนางแอ่นมีคุณประโยชน์ทำให้ม้ามแข็งแรง มักใช้เป็นของรับประทานบำบัดรักษาให้เด็กมีม้ามแข็งแรง เหมือนดังเช่น เนื่องจากเด็กที่ม้ามว่าง

กระเพาะอาหารอ่อนแอ ด้วยเหตุนี้ทำให้ร่างกายอ่อนแอ มักไอมากมีเสลดมากอยู่เสมอ ไม่เจริญอาหาร เกิดเป็นท้องร่วงได้ง่าย เวลากลางคืนเหงื่อออกมาก สีหน้าเขียวเหลือง ใช้รังนกนางแอ่นหุงกับข้าวให้เด็กรับประทาน ผลของการรักษา บางคนก็ไม่เลวเลย

คนที่ม้ามอ่อนแอ มีเหงื่อออกมาก มือเท้ารู้สึกเหน็ดเหนื่อยง่าย เลือกรังนกนางแอ่น ล้างให้สะอาด เติมน้ำตาลกรวดบ้าง ตุ๋นคั่นน้ำให้สุก รับประทานต่างของหวาน ถ้าหากอยากจะรับประทานเค็ม ควรผสมกับเนื้อแดงตุ๋นรับประทาน มิใช่แต่มีคุณประโยชน์ปรับปรุงม้าม ทำให้กระเพาะอาหารแข็งแรง พร้อมกับยังมีส่วนดีขจัดความเหน็ดเหนื่อยเมื่อยล้าด้วย



# น้ำผึ้ง

น้ำผึ้ง แหล่งที่มาของน้ำผึ้ง ส่วนใหญ่มีอยู่ 2 อย่าง น้ำผึ้งที่เอามาจากผึ้งป่า เรียกว่าน้ำผึ้งป่า เป็นผึ้งที่อยู่ตามป่าดง ภูเขา ทำรังอยู่ตามโพรงหินหรือต้นไม้ เวลาที่เอาลงมาค่อนข้างเป็นสีเขียวและจาง หวานบริสุทธิ์เหลือเกิน รสเปรี้ยวมีมากกว่าผึ้งเลี้ยง น้ำผึ้งป่าอย่างนี้มีประโยชน์ลดไปในความชุ่มชื้น พลังการแก้พิษก็แข็ง แต่ว่ามีจำหน่ายน้อยมากเหลือเกิน

น้ำผึ้งที่ใช้ทำยาและรับประทานทั่วไป ในปัจจุบันนี้เป็นผึ้งเลี้ยงที่ทำการเลี้ยงแพร่พันธุ์ มาจากแรงคนมีคนยอมรับว่าน้ำผึ้งที่ผลิตออกมาจากที่ต่างๆ มิใช่แต่สี รส กลิ่นไม่เหมือนกัน คุณประโยชน์ในการใช้ก็แตกต่างกันมากเหลือเกิน ทัศนะอย่างนี้ยังไม่ถูกต้องนัก ข้าพเจ้าเห็นว่าสีกับรสกลิ่นของน้ำผึ้ง เกี่ยวข้องกับน้ำที่เที่ยวไปแสวงหาดอกไม้ยอดใบอ่อน ด้วยเหตุนี้สิ รส กลิ่นจึงแตกต่างกันบ้าง ส่วนทางด้านคุณประโยชน์ ส่วนใหญ่ก็เหมือนกัน

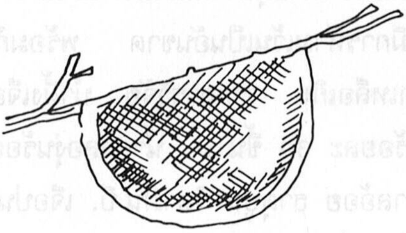
ตำราสมุนไพรเภสัชศาสตร์จีนกล่าวไว้ว่า น้ำผึ้งบำรุงเลือดลมเป็นคุณปานกลาง ระงับความเจ็บปวดแก้พิษร้ายทำให้ปอดชุ่มลำไส้ลื่น การใช้น้ำผึ้งเป็นยา แตกต่างกันมีน้ำ

ผึ้งดิบกับน้ำผึ้งสุก น้ำผึ้งดิบดีทางขจัดความร้อน แก้พิษ น้ำผึ้งสุกก็ คือน้ำผึ้งที่เอามาจากรังผึ้ง ที่จำหน่ายอยู่ตามท้องตลาดตามธรรมดาเป็นน้ำผึ้งดิบ น้ำผึ้งสุก คือเอาน้ำสุกมาปรุงแต่ง มีอยู่หลายอย่างใช้ทำยา ยาเม็ดยาผงของเภสัชจีน มักใช้น้ำผึ้งสุกปรุงสำเร็จขึ้นมา น้ำผึ้งที่แพทย์จีนใช้ เพียงแต่ใช้ทำยาทางอ้อม น้อยครั้งที่จะใช้ผสมโดยตรงกับเทียบยา รับประทานพร้อมกัน สำหรับการหลั่งรั่ว หลั่งน้ำกามในฝัน ด่วนหลั่งน้ำกาม กับดากหลุด ซึ่งเป็นโรคที่มีปัญหา แต่ละครั้งหลีกเลี่ยงการใช้น้ำผึ้งดิบ เนื่องจากน้ำผึ้งดิบมีคุณประโยชน์ทำให้ไส้ลื่น ขจัดความร้อน ไม่เหมาะสมใช้กับโรคเหล่านี้ คนที่กระเพาะอาหารอิ่มเต็มแน่นอยู่เสมอ เมื่อนั้นก็หลีกเลี่ยงการใช้น้ำผึ้งดิบและสุก เพื่อป้องกันพลังการบำรุงของน้ำผึ้งกระทบกระเทือนต่อการย่อยอาหาร ด้วยเหตุนี้เพิ่มความเต็มแน่นให้กับกระเพาะอาหารลำบาก

คนที่ร่างกายสุขภาพแข็งแรง เป็นปกติ การรับประทานน้ำผึ้งไม่มีการห้ามเว้นเป็นอันขาด พร้อมกับมีคุณค่าบำรุงเลี้ยงมากเหลือเกิน จากการวิจัย น้ำผึ้งเจือปนด้วยน้ำตาลผลไม้ถึงร้อยละ 39 ขึ้นไป น้ำตาลองุ่นร้อยละ 34 ขึ้นไป ยังมีน้ำตาลอ้อย ธาตุปูน วิตามิน บี. เจือปนอยู่ด้วยปริมาณสูงมากเหลือเกิน ส่วนแร่ธาตุก็มี ทองแดง แมงกานีส แคลเซียม โปแตสเซียม เหล็ก ฟอสฟอรัส โซเดียม แมกนีเซียมเหล่านี้

ทางด้านคุณค่าการบำบัดรักษา น้ำผึ้งสามารถผลิตพลังความร้อน เพิ่มพูนกำลังวังชาของร่างกาย ขจัดความเหน็ดเหนื่อย พร้อมกับผู้ที่ทำงานอยู่ในวงการแพทย์ และเภสัชกรรมยอมรับว่า น้ำผึ้งเจือปนด้วยธาตุอย่างหนึ่ง มีคุณประโยชน์ต่อฮอร์โมน (เร่งการขับแยกกับคล่องไว) ตามปกติใช้เป็นยาระงับผ่อนชะลออาการไอ ถ้าหากการย่อยอาหารเปื่อยเน่าเกิดเป็นปัญหาอันไม่เหมาะสม หรืออุจจาระไม่สะดวก หญิงมีครรภ์ ท้องผูก คอและปากอักเสบ ใช้น้ำผึ้งดิบชงกับน้ำดื่ม ผลการบำบัดรักษาไม่เลวเลย

มีบางคน เคยชินดื่มน้ำผึ้ง 1 ถ้วยทุกเช้า เข้าใจว่ามีส่วนดี ทำให้อุจจาระคล่อง แต่ข้าพเจ้าเห็นว่าการรับประทานน้ำผึ้งในขณะที่ท้องว่างเป็นเวลายาวนาน ย่อมขัดข้องต่อประสิทธิภาพของม้ามกับไต โดยเฉพาะคนท้องผูก ยิ่งไม่ควรอาศัยการดื่มน้ำผึ้งเป็นเวลายาวนานเป็นยาให้ลำไส้ลื่นสะดวก



# เกลือ

นอกเสียจากจะป่วยเป็นโรคบางอย่าง ซึ่งต้องปฏิบัติตามคำสั่งของแพทย์ ให้เว้นรับประทานเกลือแล้ว คนทั้งหลายทุกวันล้วนแต่ต้องรับประทานเกลือ ถ้าหากไม่ได้รับประทานเกลือเป็นเวลาค่อนข้างยาวนาน ล้วนแต่จะต้องเป็นปัญหาต่อสุขภาพและชีวิตทั้งสิ้น เพราะว่าเกลือเป็นสิ่งบำรุงเลี้ยง ที่สำคัญอย่างหนึ่งของร่างกาย คนเราโลหิตของร่างกายจำเป็นจะต้องมีเกลือปริมาณที่เหมาะสมอยู่ด้วย จึงจะเป็นประโยชน์ดำรง "ความเป็นกลาง" เมื่อมีโลหิตที่ดำรงความเป็นกลางอยู่แล้ว จึงจะสามารถต้านทานกับพิษร้ายของโรคภัยได้ อุณหภูมิของร่างกายก็จะสามารถดำรงอยู่ด้วยความสมดุลย์ ร่างกายก็จะสามารถดำรงสุขภาพอันแข็งแรงอยู่ได้ ถ้าหากส่วนประกอบของอวัยวะภายในขาดแคลน เกลือเป็นสิ่งบำรุงเลี้ยงอย่างนี้ทางด้าน "ประสิทธิภาพ" จะต้องปรากฏเป็นปัญหาใหญ่หรือน้อยออกมา

ในทางด้านบำบัดรักษา เกลือมีคุณค่ามากเหลือเกิน ชาวบ้านของประเทศจีนรู้จักใช้เกลือมารักษาโรคภัยแต่เนิ่นนานแล้ว เหมือนดังเช่นเด็กร้องบอกว่าปวดท้อง ผู้ที่เป็นบิดามารดา แต่ละครั้งใช้เกลือบ้าง เติมใส่น้ำร้อนหรือ ผสมกับน้ำชา ให้เด็กดื่ม ก็จะไม่ปวดท้องแล้ว เหมือนดังเช่นเนื่อง

จากหญิงมีโลหิตน้อย เกิดเวียนศีรษะปวดศีรษะอยู่เสมอ เอาเกลือปริมาณมากใส่ลงไปในกระทะคั่วให้ร้อน เอาผ้าห่อเกลือไว้ ฉวยโอกาสที่ยังร้อนประคบตามหน้าตาและศีรษะ มีสรรพคุณระงับอาการเวียนศีรษะ และอาการปวดศีรษะ ส่วนหญิงที่ปวดท้องในระหว่างที่มีประจำเดือน ท้องพองแน่น เอาเกลือคั่วให้ร้อนประคบที่ท้องน้อย ก็จะสามารถระงับอาการปวดและอาการพองแน่น วิธีพื้นบ้านอย่างนี้ ปัจจุบันนี้ยังมีคนใช้อยู่เหมือนกัน

แพทย์จีน รักษาโรค ไม่ใช้เกลือเสมอไปเหมือนกัน มีบางอย่างต้องใช้น้ำเกลือต้มด้วย เกลือมีคุณประโยชน์ระบายไฟ ทำให้ความแห้งชุ่มชื้น ทำให้หัวใจบริสุทธิ์ ถ้าหากเป็นโรคปวดบวมที่ไฟว่างลออขึ้น ใช้เกลือทำให้ไฟลอยขึ้นลดลง เมื่อนั้นอาการเจ็บบวมก็จะหายไป ในยาเทียบที่แพทย์จีนรักษาโรคอหิวาต์ มี "น้ำเกลือไหม้" คือใช้แต่เกลือปรุงต้มขึ้นมาคนที่อยู่ตามชนบทบ้านนอกแต่ครั้งก่อน ถ้าหากเป็นโรคอหิวาต์ท้องร่วง อาเจียนจนเป็นตะคริว แต่ละครั้งใช้ยาเทียบอย่างนี้มาช่วยเหลือเป็นการด่วน วิธีทำน้ำเกลือไหม้ เอาเกลือ 2-3 ตำลึงใส่ลงไปในกระทะ คั่วจนไหม้เกรียมเป็นสีเหลือง ภายหลังเติมน้ำสะอาดต้มด้วยไฟแรง ให้คนป่วยรับประทานจะระงับอาการอาเจียน มีสรรพคุณทำให้โรคอหิวาต์สงบลง

โรงพยาบาลช่วยเหลือคนป่วยโรคอหิวาต์ ต้องใช้น้ำ

เกลือปริมาณมาก โรคอหิวาต์ เนื่องจากอาเจียนถ่ายบ่อยๆ ร่างกายขาดน้ำมากเกินไป โลหิตขาดแคลนน้ำปริมาณมาก เมื่อนั้นก็กระทบกระเทือนต่อการโคจรของโลหิต ดังนั้นการช่วยเหลือคนป่วยโรคอหิวาต์ มักต้องฉีดน้ำเกลือปริมาณมากเข้าไปในท่อโลหิต เพื่อบำรุงส่วนน้ำที่สูญเสียไปในอาการอาเจียนและการถ่าย ทำให้โลหิตสามารถโคจรดำรงอยู่ได้อย่างปกติ จึงมีโอกาสช่วยเหลือผู้ป่วยไว้ได้

บางที เนื่องจากสาเหตุของร่างกายแต่ละอย่าง การสูญเสียโลหิตปริมาณมาก มักจำเป็นต้องรีบฉีดน้ำเกลือปริมาณมากเข้าไปในท่อโลหิตดำ เพื่อบำรุงส่วนน้ำที่ได้สูญเสีย

เมื่อฤดูร้อนเหงื่อออกมาก ร่างกายต้องสิ้นเปลืองส่วนเกลือมากยิ่งขึ้น ควรสนในบำรุง มิฉะนั้นมิใช่แต่มือเท้าจะเหน็ดเหนื่อยได้ง่าย ดังนั้น การเดินทางไกลภายในดวงตะวันอันร้อนแรง ดื่มน้ำเกลือจัดๆ สัก 1–2 ถ้วย ความร้อนอันอัดอั้น ความเหน็ดเหนื่อยเมื่อยล้าล้วนแต่หายไปได้อย่างรวดเร็วยิ่งขึ้น



# เกลือบอแร็กซ์ (น้ำประสานทอง)

กระเพาะอาหารและลำไส้มีความร้อนคั่งค้าง คอ ลิ้นเหนียวเป็นกาว ปากพ่นออกมามีกลิ่นเหม็นมาก เบื่ออาหาร ปัสสาวะเป็นสีเหลืองทอง อุจจาระผูก อาการความร้อนคั่ง-ค้างเหล่านี้ ถ้าหากไม่จัดการขจัดเสียแต่เนิ่นได้ทันที อาจจะเกิดโรคเจ็บปวดมากหรือน้อยก็ได้

ชาวบ้านมักจะเอาเกลือบอแร็กซ์ต้มโจ๊กรับประทาน เพื่อขจัดความร้อนที่คั่งค้างอยู่ในกระเพาะอาการและลำไส้ ในสมัยก่อนนั้นปฏิบัติกันเช่นนี้มาช้านาน

แต่ในปัจจุบันนี้มีการพิสูจน์ออกมาแล้วว่า "บอแร็กซ์" หรือชื่อทางเคมี "โซเดียมบอเรท" นี้มีอันตราย หากเอามาผสมกับอาหารหรือเครื่องดื่มก็ตาม

บางคนเรียก "บอแร็กซ์" นี้ว่า "ผงกรอบ" ส่วนภาษาจีนเรียก "เม่งแซ่" นับว่าสารเคมีนี้นำมาใช้กับงานอุตสาห-กรรมหลายชนิด เช่น ทำแก้ว ภาชนะเคลือบ เครื่องสำอางยา ใช้ในการชุบโลหะ หรือเอาไปผสมผลิตภัณฑ์ต่าง ๆ

ในสมัยโบราณนั้น ชาวจีนนิยมเอามาผสมอาหารเพื่อขจัดโรคบางอย่าง แต่ในปัจจุบันนี้ไม่ควรปฏิบัติ เพราะอาจจะเกิดพิษขึ้นได้ เกิดอันตรายได้ เนื่องจากบอแร็กซ์มีการ

สะสมอยู่ในร่างกายได้ โดยเฉพาะที่กรวยไต ทำให้เกิดอาการอักเสบ โดยเฉพาะอย่างยิ่งในเด็ก ๆ หากกินเข้าไปเกิน 5 กรัม อาจจะถึงตายได้

สำหรับผู้ใหญ่ หากกินเกิน 15 กรัม ก็อาจจะตายได้เช่นเดียวกัน ไม่ว่าร่างกายจะได้รับสารนี้เข้าไปมาก ๆ ในคราวเดียวหรือรับน้อยแต่เนิ่นนานมาแล้วก็ส่งผลทำให้เกิดการตายได้เช่นเดียวกัน

จึงอย่าเอาไปผสมในอาหารหรือเอาไปผสมในโจ๊กรับประทานเช่นในสมัยโบราณที่ชาวจีนนิยมปฏิบัติกันมา

ทางภาคตะวันออกเฉียงเหนือของประเทศจีนผลิตบอแร็กซ์ออกมาอย่างมีคุณภาพดีมาก แพทย์ชาวจีนก็ใช้มาปรุงเป็นยามาแล้วช้านาน จากบันทึกของเภสัชศาสตร์จีนนั้นระบุว่า บอแร็กซ์สามารถขจัดกลิ่นปากได้ รักษาแผล ฝีในปากก็ได้ รวมทั้งอีกหลายอย่างที่เกี่ยวกับปากคอ

บอแร็กซ์เป็นยาภายนอกอีกด้วย เช่น รักษาผิวหนังเน่าเปื่อย พิษหนอง ขจัดอาการอักเสบก็ได้อีก

บางทีก็เอาบอแร็กซ์มาผสมกับน้ำอุ่นใช้อาบแก้อาการคันที่ผิวหนัง

บางคนก็มีอาการมือเท้าแตก อักเสบในหน้าหนาว

เกิดอาการคันระคายเคือง ก็ให้เอาน้ำเย็น 1 ถัง ผสมกับบอแร็กซ์ 3 ช้อนโต๊ะ ละลายให้เข้ากันดี แล้วเอามือและ

แขนลงแช่ อาการระคายเคือง อักเสบ และอาการคันก็จะหาย ไปได้ ชาวจีนปฏิบัติกันมาเช่นนี้โดยตลอด

อย่างไรก็ตาม "บอแร็กซ์" หรือน้ำประสานทอง หรือ "เม่งแซ่" ก็ไม่สมควรเอามาผสมอาหารใดๆ รวมทั้งเครื่องดื่มทุกประเภท เพราะมีการตรวจสอบทางวิทยาศาสตร์แล้วว่าเป็นสารที่มีพิษต่อระบบทางเดินอาหารแน่นอน

ผู้ที่รับประทานอาหารที่มีบอแร็กซ์ผสมอยู่จะเกิดอาการคลื่นไส้ อาเจียน ท้องเดิน เจ็บในช่องท้องที่กระเพาะอาหารและลำไส้ได้ บางรายก็อุจจาระเป็นเลือด มีอาการมึนซึม ปวดศีรษะ นอนไม่หลับ เป็นผื่นแดง เกิดอาการพุพองตามผิวหนังก็ได้ ตับ ไต ถูกทำลายลง

จึงอย่าไปใช้บอแร็กซ์มาผสมอาหารเด็ดขาด เพราะไม่ใช่อาหาร และไม่มีประโยชน์ พ่อค้าแม่ค้าหรือผู้ผลิตอาหารบางรายนิยมเอาไปทำลูกชิ้นกรุบกรอบ เด้ง เหนียว นับว่าผิดกฎหมาย

พึงระวังเอาไว้ด้วย.



# ผักกาดขาว

ผักกาดขาว ส่วนของสิ่งบำรุงเลี้ยงไม่เลวมากทีเดียว ส่วนก้านผักของมัน เจือปนด้วยตัวนำของธาตุวิตามิน เอ. ส่วนใบผักเจือปนด้วยแร่เหล็ก แคลเซียม โปรแตสเซียม วิตามิน บี. วิตามิน ซี. มากพอสมควร แม้ว่าผักกาดขาวมีอยู่หลายพันธุ์ ที่ผลิตออกในหน้าหนาวต้นอวบใหญ่มากเหลือเกิน คนทั้งหลายเรียกกันว่าผักกาดขาวใหญ่ น้ำตาลที่เจือปนอยู่ก็อุดมสมบูรณ์เป็นพิเศษ

ผักกาดขาวธรรมดาทั่วไป ล้วนแต่มีสรรพคุณขจัดความร้อนในปอดและกระเพาะอาหาร แต่ผักกาดขาวที่ผลิตออกในฤดูหนาว มีสรรพคุณดียิ่งนัก ถ้าหากเนื่องจากอุจจาระผูกกระทบกระเทือนถึงท้องไม่สบาย จิตใจกลุ้มรุ่มร้อน อาการไม่เหมาะสมต่างๆ ควรรับประทานผักกาดขาวให้มาก กับดื่มน้ำซุปผักกาดขาวสักพักหนึ่ง เนื่องจากธาตุใยเส้นของผักกาดขาว รับประทานเข้าไปในกระเพาะอาหารมิใช่แต่สามารถกระตุ้นเตือนพลังกระดุกกระดิกของกระเพาะอาหารและลำไส้เพื่อช่วยย่อยอาหารและยังสามารถจัดการกับของเน่าบูด ที่ค้างอยู่ภายในท่อกระเพาะอาหารและลำไส้ให้ขับถ่ายออกนอกร่างกายทางอุจจาระ ขจัดธาตุพิษที่มีอยู่ภายในร่างกาย ความ

ไม่สบายต่างๆ ก็จะหายไป

ตำราสมุนไพรในเภสัชศาสตร์จีน กล่าวไว้ว่าคุณภาพของผักกาดขาวใกล้กับหวานเย็น ตลอดเวลาคนทั้งหลายยอมรับว่า ผักกาดขาวไม่ใช่ผักที่มีความหนาวเย็น ก็คือคนที่มีพื้นภูมิเย็น อยากจะรับประทานผักกาดขาว เพียงแต่อยู่ในเวลาที่ต้มผักกาดขาวเติมขิงแก่สดลงไปบ้าง เพื่อป้องกันความเย็น รับประทานแล้วก็จะไม่มีอะไรเป็นข้อห้ามอย่างใหญ่หลวง ถ้าหากเป็นคนหนุ่มที่มีร่างกายแข็งแรง จะเอาผักกาดขาวมาป้องกันร่างกายออกความร้อน ก็เอาผักกาดขาวต้มโจ๊กรับประทาน ซึ่งยังจะดีกว่าดื่มน้ำซุปผักกาดขาว วิธีต้มโจ๊กผักกาดขาว ต้มโจ๊กเปล่าให้เสร็จเรียบร้อยเสียก่อนภายหลังหั่นผักกาดขาวให้เป็นชิ้นฝอย ใส่เข้าในโจ๊กเปล่าที่ร้อนเดือดพล่าน ปรุงรสด้วยน้ำมันเกลือก็รับประทานได้แล้ว โจ๊กผักกาดขาวมีพลังชำระความเย็น ขจัดความร้อนดีกว่าโจ๊กผักสดมากมายทีเดียว สามารถจัดการความร้อนที่คั่งค้างอยู่ในกระเพาะอาหารและลำไส้ ทำให้อุจจาระ ปัสสาวะคล่องสะดวก แต่ว่าคนที่มีพื้นภูมิเย็นไม่ควรรับประทานโจ๊กผักกาดขาว

การดื่มน้ำซุปผักกาดขาวแต่เพียงอย่างเดียว เรียกว่า "น้ำซุปผักอย่างเดียว" ตามธรรมดาใช้ผักกาดขาวสด 2–3ชั่ง ทางดีที่สุดเอาทั้งโคนรากผักด้วย ล้างผักกาดขาวทั้งต้นให้สะอาด ไม่ต้องหั่น วางเข้าไปในหม้อเคลือบอย่างนี้ ใส่พุทราจีนเข้า

ไปด้วยหลายผล ใช้น้ำปริมาณมาก ต้มด้วยไฟอ่อนๆ 3–4 ชั่วโมง แล้วดื่มน้ำซุปได้ผลขจัดความร้อนในปอดและกระเพาะอาหาร หรือตับออกความร้อน ทั้งดีและปลอดภัยเพียงแต่ต้มให้ได้ไฟดีเต็มที่ ถ้าหากอยู่ในฤดูใบไม้ร่วงที่แห้งแล้งในยามปกติคนที่มีสุขภาพยิ่งหย่อนบ้าง ดื่มน้ำซุปนี้หาได้เป็นไรไม่ คนทั้งหลายยอมรับว่า "น้ำซุปผักอย่างเดียว" มีส่วนดีป้องกันความร้อนแห้งและความร้อน ในระหว่างฤดูใบไม้ร่วงชาวนครกวางจิว ชอบดื่มน้ำซุปที่มีรสชาติอย่างนี้

ถ้าหากเนื่องจากอวัยวะภายในมีปัญหาร้อน ทำให้ปวดศีรษะ ลำคออักเสบ เจ็บตา เจ็บกระดูกหน้า หรือกระดูกรักแร้ ไอ บ้วนเสลดลำบาก อุจจาระปัสสาวะ ไม่คล่องสะดวก ท้องพองแน่น อาการต่างๆ เหล่านี้ดื่มน้ำซุปผักอย่างเดียว มีสรรพคุณขจัดความร้อน กำจัดโรคภัย

ชาวนครกวางจิวมีนิสัยเคยชิน ชอบรับประทาน "ผักแห้ง" คือเอาผักกาดขาวปรุงตากแห้ง ผักกาดขาวแห้งต้มซุบก็ขจัดความร้อนชำระความแห้ง ถ้าหากอากาศในฤดูใบไม้ร่วงแห้งแล้ง ทำให้ไอ คนทั้งหลายมักใช้ผักกาดขาวสดผักกาดขาวแห้ง ต้มน้ำซุปด้วยกัน โดยเข้าใจว่าขจัดความแห้ง ระงับการไอ มีสรรพคุณรักษาไม่เลว นี่เป็นน้ำซุปที่ดีในเวลาอากาศแห้งแล้ง เหมาะสมกับคนแก่เฒ่าและเด็กเล็กถ้าเติมน่ำเห็ง ปักเห็ง (ยาจีน) ต้มน้ำซุปด้วย จะจัดการกับการไอได้ผลดีเยี่ยม

# ผักกู้ไฉ่

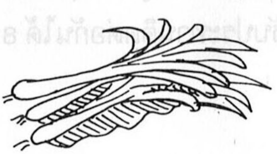
ผักกู้ไฉ่ ใช้ทางด้านเป็นยา มีสรรพคุณขจัดสิ่งคั่งค้างเกิดของใหม่ ขจัดอาการบวม กระจายสิ่งคั่งค้างนอกจากรับประทานภายในแล้ว ถ้าใช้พอกภายนอกอีกด้วยเหมือนดังเช่นถูกชกต่อยหกล้มเจ็บช้ำ กล้ามเนื้อบวมเจ็บปวด ผิวหนังปรากฏรอยช้ำดำ ควรเอาผักกู้ไฉ่สดตำให้แหลก ใส่สุราโรงบ้าง (จะไม่ใช้สุราโรงก็ได้) พอกลงตรงส่วนที่เจ็บช้ำ วันหนึ่งเปลี่ยนสองสามครั้ง ถ้าหากอวัยวะภายในได้รับบาดเจ็บด้วย นอกจากพอกภายนอกแล้ว ยังใช้ผักกู้ไฉ่จำนวนมากต้มให้สุกเปื่อย ปรุงรสด้วยน้ำมัน เกลือ เป็นอาหารรับประทานมีสรรพคุณขจัดความคั่งค้างชอกช้ำทั้งใหม่และเก่า ถ้าหากอวัยวะภายในเจ็บช้ำด้วย แม้ว่าในเวลาขณะหนึ่งไม่ได้รู้สึกเจ็บปวด แต่เพื่อป้องกันอันตรายจากความคั่งค้างชอกช้ำในภายหลัง วิธีง่ายที่สุดก็คือ เอาผักกู้ไฉ่เป็นของรับประทานบำบัดรักษาเสมอ แม้ว่ารับประทานมากและรับประทานเสมอมีแต่เป็นประโยชน์ต่อร่างกายไม่มีโทษ เพราะว่าผักกู้ไฉ่เป็นผักที่ใกล้คุณภาพอุ่น คนที่พลังว่างเปล่าก็ไม่เสียหายหนาวเย็น

ทีนี้ขอเล่าถึงการใช้ผักกู้ไฉ่ รับประทานบำบัดรักษาอย่างหนึ่ง เพื่อจัดการกับอวัยวะภายในที่หมักหมมคั่งค้างห่างจากนครกวางจิวไปทางทิศตะวันตกเฉียงเหนือประมาณ

400 เส้น มีวัดเก่าแก่แห่งหนึ่งชื่อว่า วัดกิมซัวยี่ เมื่อสมัยที่ข้าพเจ้ายังหนุ่มแน่นอยู่ มักไปเที่ยวเล่นที่นี่เสมอและเคยพักอยู่ภายในวัดนี้เป็นระยะเวลาอันสั้น ครั้งหนึ่งหลวงจีนเจ้าอาวาสซึ่งเป็นผู้รอบรู้ในวิชาแพทย์ และเชี่ยวชาญในการรักษาทางนรีเวช คืนวันหนึ่งในขณะที่กำลังสนทนากัน หลวงจีนเจ้าอาวาสเล่าเรื่องตัวอย่างของโรครายหนึ่งให้ข้าพเจ้าฟัง เขาบอกว่า "ที่หมู่บ้านตรงข้ามฟากแม่น้ำกับวัดนี้ มีชาวนาคนหนึ่ง ขยันขันแข็งตลอดทั้งปี แต่เดิมที่ร่างกายแข็งแรงมากยิ่งนัก ในฤดูร้อนปีหนึ่งเกิดเป็นโรคท้องผูก ตอนแรก 2-3 วัน ถ่ายอุจจาระครั้งหนึ่ง ในภายหลัง 7-8 วัน ถ่ายอุจจาระครั้งหนึ่ง หลังจากที่การถ่ายอุจจาระมีอาการอย่างนี้ รู้สึกว่าท้องมันเต็มแน่นอยู่เสมอ ไม่อยากดื่มหรือรับประทาน ร่างกายค่อยๆ ซูบผอมลงทุกวัน กำลังร่างกายและจิตใจไม่เหมือนเมื่อก่อนมาก ที่หน้าอกเจ็บแปลบๆ อยู่เสมอ ออกแรงนิดหน่อยก็ต้องหอบหายใจถี่ๆ ได้ผ่านการรักษามานานร่วมปีก็ไม่ได้ผล ภายหลังมีคนผู้หนึ่งรู้จักใช้ว่านยาสมุนไพรตามป่าเขา รักษาโรคเบ็ดเตล็ดทั่วไป แนะนำให้เขาโม่ผักกู้ไฉ่จำนวนมากให้แหลกละเอียด ใช้ผ้ากรองเอาน้ำผักกู้ไฉ่ ก่อนอื่นต้องโม่ข้าวสารเอาน้ำแป้งบ้าง เอาน้ำผักกู้ไฉ่ผสมกับน้ำแป้งข้าว ทำแบบวิธีนึ่งขนม นึ่งให้เป็นขนมผักกู้ไฉ่ ทุกวันเอาขนมอย่างนี้ รับประทานต่างข้าว รับประทานติดต่อกันได้ 8-10 วัน ปรากฏ

ว่าถ่ายอุจจาระสะดวกกลับคืนดังเดิม อาการโรคทุกอย่างลดน้อยถอยลง รับประทานอย่างนี้หมดกู้ไฉ่ไป 60 กว่าชั่ง โรคก็หายขาด"

ภายหลังข้าพเจ้าจึงถามบิดาว่า ทำไมผักกู้ไฉ่จึงสามารถรักษาโรคอย่างนี้ให้หายได้? บิดาบอกว่า "โรคของชาวนาผู้นี้ เนื่องจากทำงานหนักมากเกินไป อาจจะเป็นเพราะทำงานอยู่ในนาทุกวัน เหน็ดเหนื่อยกรากกรำอย่างหนัก ในท่ามกลางความรีบร้อน อวัยวะภายในบอบช้ำอย่างไม่รู้สึกตน ควรรู้ไว้ว่าการหกล้ม ถูกชกต่อยบอบช้ำทั้งที่ได้คั่งค้างไว้ การบอบช้ำจากการทำงานหนักอาจทำให้อวัยวะภายในคั่งค้างได้ค่อยๆ คั่งค้างโรคเล็กจนกลายเป็นโรคใหญ่ ผสมกับเป็นเวลานานวันนานปี พลังต้านทานของร่างกายยิ่งหย่อนลงทุกวัน อันตรายที่คั่งค้างไว้ก็ฉวยโอกาสกำเริบขึ้น กลายเป็น "ความร้อนคั่งค้าง" ความร้อนที่คั่งค้างอย่างนี้ สามารถทำให้การไหลของโลหิตเกิดขัดข้อง ดังนั้นอุจจาระผูก เจ็บหน้าอกหอบ หายใจถี่ อาการเหล่านี้จึงเกิดขึ้น การรักษาโรคเหล่านี ซึ่งเหมือนกันกับหลักและวิธีรักษาโรคบอบช้ำที่คั่งค้างจากการหกล้มหรือถูกชกต่อย ควรกระจายสิ่งที่คั่งค้าง โลหิตเดินได้คล่องเป็นสำคัญ ผักกู้ไฉ่มีสรรพคุณกระจายสิ่งคั่งค้างเดินโลหิตคล่อง ดังนั้นจึงสามารถรักษาโรคของชาวนาผู้นี้ได้



# ผักคื้นไฉ่

ผักคื้นไฉ่ มีกลิ่นหอม ผักคื้นไฉ่ที่หมู่บ้านชาวนาปลูกกันใกล้ชานเมืองนครกวางจิว มีผักคื้นไฉ่บกกับผักคื้นไฉ่น้ำที่แตกต่างกัน ผักคื้นไฉ่น้ำต้นค่อนข้างอวบใหญ่ และรับประทานอร่อยกว่าผักคื้นไฉ่บก แต่กลิ่นหอมของผักคื้นไฉ่น้ำกลับไม่เทียบเท่าผักคื้นไฉ่บก ส่วนผักคื้นไฉ่ที่เอาเมล็ดพันธุ์ต่างประเทศมาปลูกเมื่อเร็วๆ นี้ ที่เรียกว่า "ผักคื้นไฉ่ตะวันตก" อันที่จริงกลิ่นหอมของผักคื้นไฉ่น้อยมาก ดังนั้นคนที่ชอบรับประทานผักคื้นไฉ่ ยังคงเห็นว่าผักคื้นไฉ่พื้นเมืองรับประทานอร่อยกว่า สิ่งบำรุงเลี้ยงที่เจือปนอยู่ในผักคื้นไฉ่ คือ น้ำ 68.1 โปรตีน 1.3 ไขมัน 0.1เกลืออินทรีย์ 1.3 ใยเส้นหยาบ 0.4 ธาตุถ่านปนน้ำ 0.8 ปริมาณน้ำมันระเหยที่เจือปนอยู่ เนื่องจากชนิดพันธุ์จึงแตกต่างสูงต่ำกัน น้ำมันระเหยที่เจือปนในผักคื้นไฉ่บกสูงมากที่สุด ด้วยเหตุนี้กลิ่นผักคื้นไฉ่ของมันจึงหอมมากที่สุด เอาผักคื้นไฉ่มาใช้เป็นยาหรือรับประทานบำบัดรักษา ก็จะถือเอาผักคื้นไฉ่บกเป็นหลัก เมื่อซื้อหาผักคื้นไฉ่บกไม่ได้จึงเอาผักคื้นไฉ่น้ำแทน

จากการบันทึกในตำราสมุนไพร เภสัชศาสตร์ของจีน ผักคื้นไฉ่ (ผักคื้นไฉ่บก) มีคุณประโยชน์รักษาเส้นโลหิต

เป็นประโยชน์ต่อกำลัง ขจัดความร้อน เป็นคุณแก่ลำไส้ใหญ่ ลำไส้เล็ก จากผู้ที่มีประสบการณ์บอกว่ากลิ่นหอมของผักคื่นไฉ่ สามารถทำให้กระเพาะอาหารแข็งแรง ทำให้เส้นประสาทฮึกเหิม ใยเส้นของมันมีประโยชน์ขจัดของสกปรกในกระเพาะอาหารและลำไส้เป็นพิเศษ ใช้รับประทานเป็นอาหาร สามารถทำให้ตับสงบ ทำให้การไหลของโลหิตมั่นคงและมีคุณประโยชน์ กระจายโลหิตที่คั่งค้างให้ไหลผ่านมีคนเข้าใจว่า คนที่ลำคอมีไฟเสลดอยู่ ใช้ผักคื่นไฉ่รับประทานเป็นของบำบัดรักษาอยู่เสมอ อาจจะจัดการรักษาและป้องกันได้

แต่จะต้องสนใจไว้ว่า เนื่องจากก้านใบของผักคื่นไฉ่มีกลิ่นหอม เก็บเชื้อจุลินทรีย์ไว้ได้ง่าย ต้องต้มให้สุกจึงจะรับประทานได้ คือผักคื่นไฉ่ตะวันตกก็ไม่ควรรับประทานสดๆ

ผักคื่นไฉ่มีคุณประโยชน์ ลดความดันของโลหิตลงนี่เป็นความเห็นเหมือนกันของผู้ที่ทำงานอยู่ในวงการแพทย์และเภสัชไม่น้อย ด้วยเหตุนี้คนที่ป่วยเป็นโรคความดันโลหิตสูงรับประทานผักคื่นไฉ่ให้มากบ้างเป็นประจำวัน ต่างกับข้าว ถึงอย่างไรก็มีส่วนดีต่อปัญหาความดันโลหิตลดลง

หมู่บ้านใกล้ชานเมืองนครกวางจิว มีการใช้น้ำส้มเหม็น ต้มกับผักคื่นไฉ่เป็นวิธีรับประทานบำบัดรักษาโรคความดันโลหิตสูง ตามที่ทราบมาว่าได้รับผลไม่เลวเลย

น้ำส้มเหม็น คือ น้ำส้มสายชูที่ชาวบ้านทำเองด้วย

ข้าวสาร ควรกล่าวได้ว่าเป็นน้ำส้มสายชูที่แท้ที่สุด วิธีทำทั่วไปเอาข้าวสารหรือข้าวเปลือกคั่วให้เกรียมเหลือง ใส่ไว้ในไหเคลือบเติมน้ำให้เต็ม ปิดปากไหไว้ ผ่านพฤติการณ์ขึ้นราตอนหนึ่งก็จะกลายเป็นน้ำส้มสีเหลืองอ่อนๆ หญิงหลังจากการคลอดแล้วมักเอามาผสมกับผักตัวเท้าไฉ่ ถั่วลิสง ข้าวสารต้มให้สุกเปื่อย โดยยอมรับว่ามีสรรพคุณไล่ลมขจัดสิ่งคั่งค้างเดินโลหิต เพิ่มความเจริญอาหาร เร่งรัดให้กำลังร่างกายและจิตใจกลับคืนดังเดิม พร้อมกับมีส่วนดีป้องกันโรคลมหลังจากการคลอดแล้ว เพิ่มแต่กลิ่นของน้ำส้มอย่างนี้ดมได้ยากเหลือเกิน ดังนั้นจึงเรียกว่า "น้ำส้มเหม็น"

ถ้าหากคนเป็นโรคความดันโลหิตสูง มาแต่ไหนแต่ไร เมื่อความดันโลหิตสูงขึ้น ศีรษะมีแห่งที่ไม่เหมาะสม เอาผักคื่นไฉ่พื้นเมืองประมาณครึ่งชั่ง น้ำส้มเหลือง 1 ถ้วย เติมเกลือ น้ำมัน ปรุงรสต้มให้สุก "การรับประทานผักดื่มน้ำส้ม" มักสามารถทำให้ความดันโลหิตสงบลงได้ผลขจัดการปวดศีรษะ ถ้าหากไม่มี "น้ำส้มเหม็น" ควรใช้น้ำส้มหวานคำ ผสมกับน้ำหนึ่งเท่าตัว คือ ผสมน้ำส้มกับน้ำอย่างละครึ่ง ต้มผักคื่นไฉ่รับประทานก็จะได้ผล



# ผักบุ้ง

ผักบุ้ง ปลูกได้ทั้งในน้ำและบนบก เป็นผักธรรมดา มีมากเหลือเกิน แต่มีคนไม่รับประทานผักบุ้ง โดยเข้าใจว่า เมื่อรับประทานมันแล้วจะเกิดเป็นตะคริว มีคนที่ชอบว่ายน้ำบางคน ยังถือว่าเป็นของต้องห้าม

แต่นั่นแหละ การรับประทานผักบุ้งจะเกิดเป็นตะคริว แน่นอนหรือไม่? มิใช่ว่าจะเกิดเป็นตะคริวแน่นอน ตรวจสอบดู จากผักบุ้งที่รับประทาน แล้วเกิดเป็นตะคริวขึ้น สาเหตุคือ มันมีคุณประโยชน์ลดความดันโลหิต เพราะฉะนั้น คนที่มีความ ดันโลหิตไม่เพียงพอ อันที่จริงไม่ควรรับประทานผักบุ้ง

ควรกล่าวอย่างนี้ได้อีกแล้วว่า บรรดาผู้ที่มีอุณหภูมิ ร่างกายไม่เพียงพอ ความดันโลหิตไม่เพียงพอ จิตใจกับกำลัง อ่อนแอ มือเท้าเป็นอำมะพาตหรือมีสภาพเป็นเหน็บ ล้วน แต่ไม่ควรรับประทานผักบุ้ง เมื่อรับประทานแล้วเกิดเป็นตะคริว ขึ้น จึงไม่ใช่ของแปลกเด็ดขาด เพราะว่าคนที่มีร่างกายเหล่านี้ ยามปกติเท้าทั้งคู่ก็เป็นตะคริวได้ง่ายอยู่ด้วย

ในฤดูร้อนคนที่ชอบว่ายน้ำ ถ้าหากร่างกายมีปัญหา ความดันไม่เพียงพอ หรือว่าเวลากลางคืนบางทีมือเท้าเกิด เป็นตะคริว ไม่ควรรับประทานผักบุ้งเป็นการดี

มีคนเคยถามข้าพเจ้าอย่างนี้ว่า ผักบุ้งมีสรรพคุณรักษาความดันโลหิตสูงหรือไม่? ข้าพเจ้าเห็นว่า แม้ว่าผักบุ้งมีคุณประโยชน์ลดความดันโลหิตต่ำลง จะถือว่าเป็นยารักษาโรคความดันโลหิตสูงไม่ได้ แต่คนที่ป่วยเป็นโรคความดันโลหิตสูงมักได้รับผลชั่วขณะหนึ่ง เหมือนตัวอย่างดังเช่นการปวดศีรษะเนื่องจากความดันโลหิตสูง เมื่อรับประทานยาระงับความปวดไม่ได้ผล ควรเอาผักบุ้งต้มน้ำให้เดือด ดื่มน้ำซุป อาการปวดศีรษะแต่ละครั้ง อาจจะหยุดลงได้ ขณะที่เอาผักบุ้งต้มน้ำให้เดือดเติมน้ำส้มลงไปบ้าง สรรพคุณลดความดันระงับความปวดศีรษะเป็นดีเยี่ยม ชาวบ้านใช้วิธีพื้นบ้าน ทำน้ำส้มต้มผักบุ้งรับประทาน เป็นวิธีรักษาการปวดศีรษะ แต่ได้เพียงแค่รักษาตอนปลาย ไม่ได้ผลรักษาให้หายได้เด็ดขาด ในเวลาเดียวกันคนที่มีความดันโลหิตสูงและร่างกายอ่อนแอมาแต่เดิม หรือเป็นโรคความดันโลหิตสูง ลักษณะว่างล้วนแต่ไม่ควรเอาผักบุ้งเป็นของรับประทานบำบัดรักษา

ชาวบ้านใช้ "โคนรากผักบุ้ง" เป็นวิธีพื้นบ้านรักษาโรคบิด วิธีพื้นบ้านอย่างนี้ เหมาะสมใช้กับโรคบิดที่เกิดขึ้นในฤดูร้อน กับฤดูหนาว ๒ ฤดู เหมือนดังเช่นตอนแรก เป็นโรคปวดท้องชื้นร้อนกลายเป็นโรคบิด ของสกปรกที่ถ่ายออกมามีสีแดงสีขาว ที่คนทั้งหลายเรียกว่า "โรคบิดแดงขาว" เวลาที่บิดลงภายในร้อนด่วนภายหลังอย่างหนัก ปวดมวนที่ลำไส้ใน

ท้อง เวลาถ่ายอุจจาระทวารหนักรู้สึกร้อนเจ็บแปลบ ไม่อยากรับประทานอาหาร ดวงตาแดง ปากเหม็น ฝ้าลิ้นหนา อาการป่วยเหล่านี้คนทั้งหลายมักใช้ผักบุ้งสดที่มีทั้งโคนทั้งราก 8 ตำลึง ใส่เปลือกส้ม (ถิ่งพ้วย) บ้าง ใช้น้ำปริมาณมากเคี่ยวต้มด้วยไฟอ่อนๆ หลายชั่วโมง มีสรรพคุณรักษาโรคบิดลักษณะร้อนดียิ่งนัก

ยังมีเทียบยาชาวบ้านรักษาโรคบิดอีกอย่างหนึ่ง คือใช้ผักบุ้งทั้งโคนรากเป็นยาหลัก เทียบยาที่ใช้ผักบุ้งทั้งโคนราก (ถ้าแห้ง 2–3 ตำลึง ถ้าสด 8–9 ตำลึง) ฮวกไฉ่ประมาณ 5สลึง สมอจีนดอง (เกี้ยมหน่ำ 3–4 ผลต้มด้วยไฟอ่อนๆ พร้อมกับดื่ม บำบัดรักษาโรคบิดแดงขาวที่เป็นตอนต้น ผลที่ได้รับก็ไม่เลว เทียบยาอย่างนี้โรคปวดท้องชื้นร้อน หรือกระเพาะอาหารและลำไส้มีปัญหาชื้นร้อน จำเป็นต้องชำระจัดการ ถ้าหากในยามปกติผู้ป่วยไม่ใช่มีร่างกายอ่อนแอมากเหลือเกินควรใช้เป็นยาบำบัดรักษา



# น้ำเต้า

น้ำเต้า ขาวและเหลืองนิดหน่อย เมล็ดอ่อนขาว รับประทานได้ไม่ต้องเอาออก หั่นมันออกเป็นชิ้นๆ ใส่ขิงสดบ้าง เอาเกลือน้ำมันลงกระทะผัดไฟแรงสักพักหนึ่ง ผัดรวมกับเนื้อสุกรหรือเนื้อโครับประทาน ตามธรรมดาใช้ต้มเป็นน้ำซุป รับประทานเป็นอาหาร

น้ำเต้าสดอ่อนมีโปรตีนเจือปน 0.20 ขึ้นไป ไขมัน 0.06 ธาตุน้ำเมือกประมาณ 0.30 นอกจากนี้ยังมีน้ำตาล วิตามินดี. ด่างตับ ด่างสบู่เหล่านี้ เมื่อพิจารณาแล้ว ทางด้านใช้รับประทานส่วนของสิ่งบำรุงเลี้ยงก็ไม่เลว

ทางด้านใช้เป็นยา กับรับประทานบำบัดรักษาเปลือกของน้ำเต้าสด หรือน้ำเต้าแห้งล้วนแต่มีคุณประโยชน์เป็นคุณต่อท่อปัสสาวะ และถอยการอักเสบสำหรับโรคปอดอักเสบ ลำไส้อักเสบ โรคเบาหวานกับเสลดร้อน น้ำขับแยกน้ำดีขัดข้อง โรคเหล่านี้ น้ำเต้ามีสรรพคุณบำบัดรักษา ฤดูร้อนกระเพาะอาหารและลำไส้เป็นโรคได้ง่าย ซึ่งนี่ก็มีปัญหาเกี่ยวข้องกับความชื้นร้อนความคั่งค้างหมักหมม ถ้าหากยามปกติคนที่มีพื้นภูมิร้อน รับประทานน้ำเต้ามีส่วนดีขจัดความชื้นร้อนป้องกันลำไส้อักเสบ ขจัดความร้อนที่คั่งค้างหมักหมม

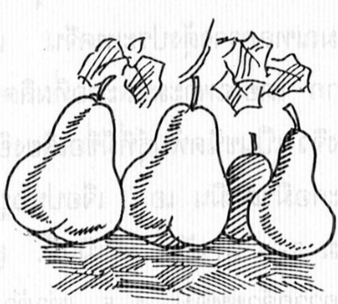
มีเด็กบางคน เมื่อถึงฤดูร้อน ที่ศีรษะและหน้าตาเกิดเป็นฝีเล็กๆขึ้น เมื่อหายแล้วก็เป็นอีก ทุกๆปีเป็นอย่างนี้ ฝีเล็กๆ ชนิดนี้มีหนองมากและบวมแดง เด็กที่มีร่างกายแข็งแรง ซื้อน้ำเต้าสด 1 ผล ผ่าเป็นชิ้นเติมขิงสดลง ผสมกับเนื้อสุกรเนื้อแดง ต้มน้ำซุปให้เขาดื่ม มีสรรพคุณขจัดพิษร้อนของฝีเล็กๆ อย่างนี้

มีบางคน ถุงลูกอัณฑะเกิดบวมน้ำอยู่เสมอ ดูเหมือนว่าข้างในเต็มไปด้วยน้ำ แม้แต่ท้องน้อยที่ใต้สะดือลงมาก็บวมบ้าง โรคอย่างนี้ ถ้าหากไม่ใช่ลมลำไส้ ก็มีคนเรียกว่าถุงลูกอัณฑะบวมน้ำ ลักษณะชื้นร้อน ถ้าหากผู้ป่วยไม่มีอาการของโรคโลหิตน้อย ยามปกติมีพื้นภูมิร้อนรับเครื่องดื่มที่เย็นได้ เอาน้ำเต้าสดต้มเป็นน้ำซุปดื่มหรือต้มน้ำรับประทาน ถ้าหากปัสสาวะหวนกลับคืนเป็นคล่องสะดวกเมื่อนั้นถุงลูกอัณฑะก็จะหายได้ ตำราสมุนไพร เภสัชศาสตร์จีน กล่าวว่าน้ำเต้าสามารถทำให้นิ่วในกระเพาะปัสสาวะผ่านไปได้ รักษาอาการบวมน้ำ บวมท้อง บวมเหลือง โรคหลายอย่างเหล่านี้

เมื่อน้ำเต้าเติบโตจนแก่แล้ว เปลือกนอกของมันแข็งมากเหลือเกิน ปลิดลงมาแขวนไว้ ต้านลมผึ่งแห้งไว้ในที่ร่ม ตัดที่ตรงขั้วขาดออก ขจัดรังเมล็ดที่อยู่ภายในใช้ใส่ของเหลวเป็นภาชนะธรรมชาติที่ใช้ได้ดียิ่งนัก ก่อนหน้าที่อุตสาหกรรม

แก้วยังไม่เจริญเติบโต ชาวบ้านมักเอามันมาใส่เครื่องดื่มตามที่เล่ากันมาว่า ใช้ผลน้ำเต้าใส่สุรา สามารถทำให้สุราหอมได้ง่ายยิ่งขึ้นแม้ว่าเป็นสุราใหม่ ถ้าหากใช้ผสมน้ำเต้าใส่ไว้ 8วัน หรือ 10 วัน ไม่มีเสียหายที่จะฝืดคอได้ ถ้าใช้มันใส่น้ำดื่มอยู่เสมอ ก็จะป้องกันโรคคอ

ผลน้ำเต้าใช้นานวันแล้วต้องแตกแยกออก เปลือกเก่าๆ ของมันยังใช้ทำเป็นยาได้ เอามันต้มน้ำ หรือเผาไฟบดเป็นผงใช้รับประทาน สามารถรักษาขจัดความกระหายกับฝีร้าย ลูกน้ำเต้ามีคุณประโยชน์ทำให้กระเพาะอาหารแข็งแรง ผสมกับไข่ดันสุกรต้มน้ำซุปดื่ม มีสรรพคุณรักษากระเพาะอาหารเจ็บปวด



# มะละกอ

ตำราสมุนไพรในเภสัชจีน ได้บันทึกมะละกอไว้ ซึ่งไม่เหมือนกับมะละกอที่จำหน่ายในร้านขายผักสดตามตลาด รสกับคุณประโยชน์ก็ไม่เหมือนกัน ปรากฏว่าชื่อเหมือนกันแต่ความจริงผลแตกต่างกัน มีคนเข้าใจว่าเป็นมะละกออย่างเดียวเหมือนกัน เพียงแต่ใช้เป็นยา เอาแต่ที่เขียวสดที่ใช้รับประทานก็เด็ดเอาแต่ที่เหลืองสุก ความเห็นอย่างนี้ผิดพลาดอย่างไม่ต้องสงสัย

ที่จะกล่าวในที่นี้ คือ มะละกอที่ขายกันตามร้านขายผลไม้สด มะละกออย่างนี้รสหวานชุ่มชื้น มีคุณภาพใกล้กับเย็น ในมณฑลกวางตุ้งประเทศจีน และไต้หวันมีผลิตออกจำนวนมาก โดยเฉพาะมะละกอที่ผลิตออกจากนอกชานเมืองนครกวางจิว เป็นชนิดพันธุ์ที่มีชื่อเสียงยิ่งนัก

มะละกอมีวิตามิน เอ. เจือปนอยู่ สูงกว่าแตงโมหรือกล้วยหอม 3-4 เท่าตัว วิตามินดี. สูงกว่าแตงโม 10 เท่าตัว สูงกว่ากล้วยหอม 4-5 เท่าตัว นอกจากนี้ยังมีโปรตีน แป้ง กับแร่ธาตุสิ่งบำรุงเลี้ยงหลายอย่าง นักวิชาการบำรุงเลี้ยงยอมรับว่า มะละกอมีกรดผลไม้เจือปนอยู่น้อยยิ่งนัก ควรเรียกได้ว่าผลไม้ที่ไม่มีกรด มะละกอที่สุกแล้ว น้ำตาลองุ่นกับน้ำตาลผลไม้ที่เจือปนอยู่ในน้ำผลไม้สด มีคุณค่า

ของสิ่งบำรุงเลี้ยงสูง เป็นของชั้นสูงในบรรดาผลไม้ด้วยกัน

ของเหลวลักษณะนมของมะละกอ เจือปนธาตุเชื้อหมักของมะละกออย่างหนึ่ง เป็นธาตุเชื้อหมักที่ขับแยกโปรตีนดีที่สุด เมื่อเข้าไปในกระเพาะอาหาร มิใช่แต่มีคุณประโยชน์สามารถเพิ่มการย่อยอาหารให้แข็งแรง และยังสามารถขับแยกโปรตีน ที่ตกค้างละลายได้ยากอยู่ภายในห่อกระเพาะอาหารและลำไส้ ทำให้กระเพาะอาหารและลำไส้ไม่บกพร่องขัดข้องคั่งค้าง

ธาตุเชื้อหมักของมะละกอ มีคุณประโยชน์เร่งรัดและปรับปรุงการขับแยกของต่อมตับอ่อน ถ้าหากเนื่องจากการขับแยกของต่อมตับอ่อนขัดข้อง ทำให้ระบบการย่อยอาหารเกิดเป็นโรคขึ้น เอามะละกอสดที่สุกแล้วหรือเอามะละกอต้มน้ำซุปเป็นของรับประทาน ใช้บำบัดรักษามักได้ผลเป็นอย่างดีเสมอ

มะละกอที่แก่สุกอยู่บนต้น นี่ก็สามารถรับประทานได้ทั้งสดๆ ส่วนมะละกอที่ยังไม่สุกแก่ ควรใช้ผัดกับปลาหรือต้มกับเนื้อโค เป็นอาหารรับประทานอย่างธรรมดาทั่วไป การเอามะละกอปรุงเป็นอาหารรับประทานเสมอ มีส่วนดีต่อคนที่มีปัญหาเป็นโรคการย่อยอาหารไม่ดี ถ้าหากการย่อยอาหารขัดข้องเกิดท้องผูกขึ้น อุจจาระมักจางเน่าเสมอ ท้องเกิดพองแน่ไม่หายเสมอ หรือเป็นโรคเยื่อลำไส้อักเสบเรื้อรัง

นานวันแล้วไม่หาย ควรเอามะละกอเป็นของบำบัดรักษามาจัดการ

หญิงหลังจากการคลอดแล้ว น้ำนมไม่เพียงพอป้อนทารก เอามะละกอผสมกับจำพวกเนื้อ ต้มเอาน้ำซุปรับประทาน มีสรรพคุณเพิ่มการขับแยกน้ำนมให้มากขึ้น มะละกอสามารถทำให้ปอดชุ่ม จัดการปอดแห้งปอดร้อน ขจัดเสลดร้อน แต่คนที่มีปอดอ่อนแอมีเสลดมาก ไม่ควรรับประทานมะละกอ ควรเอามาตุ๋นให้สุกแล้วรับประทาน ส่วนคนที่มีร่างกายอ่อนแอโดยเฉพาะผู้ที่มีปัญหา "ความเย็นคั่งค้าง" ในกระเพาะอาหาร และลำไส้ต้องการเอามะละกอมาช่วยย่อยอาหาร เอามะละกอตุ๋นให้สุก หรือผสมกับจำพวกเนื้อปรุงอาหารรับประทานก็จะดีตามธรรมดาทั่วไปเอามะละกอเป็นของรับประทานบำบัดรักษาทางดีที่สุดผสมกับสุกรเนื้อแดง เพียงแต่ต้มให้นาน 3 ชั่วโมงขึ้นไป ทั้งคนที่มีร่างกายอ่อนแอดื่มเข้าไปก็ไม่เป็นไร



# ฟัก

ฟัก เป็นผักที่แก้ความร้อนดีที่สุดในฤดูร้อน จากการวิจัย เนื้อของฟักมีสิ่งบำรุงเลี้ยง คือน้ำ 6.00 โปรตีน 0.2 เกลืออินทรีย์ 0.2 ใยเส้นหนา 0.2 ธาตุถ่านปนน้ำ 1.5

ตำราสมุนไพรเภสัชจีน บันทึกไว้ว่า ฟักมีรสเย็น สามารถทำให้ปัสสาวะคล่อง ขจัดอาการบวมลดความชื้นระบายความร้อน ถ้าอากาศร้อนอบอ้าว เอาฟักต้มน้ำซุปดื่มแล้วทำให้ทรวงอกคอเย็นสบาย คนทั้งหลายรู้จากประสบการณ์ที่ผ่านมา ยอมรับว่าต้มฟักแก่เป็นน้ำซุป สามารถขจัดความร้อนที่เกิดจากอากาศร้อนชื้น ปวดศีรษะ ปวดหนัก อุจจาระปัสสาวะไม่คล่องสะดวก อาการไม่สบายเหล่านี้ เมื่อคนทั้งหลายเอาฟักต้มน้ำซุปแต่ละครั้ง เติมของเป็นคุณชื้นขจัดความร้อนบ้าง เช่น ถั่วแปบ ใบบัวสด ลูกเดือย เหล่านี้เพียงแต่เคี่ยวด้วยไฟอ่อนถึง 3-4 ชั่วโมงขึ้นไป เมื่ออากาศร้อนมาก ทั้งคนที่ร่างกายอ่อนแอ ดื่มเข้าไปพอสมควรก็ไม่เป็นไร

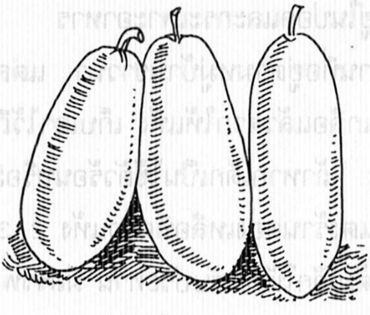
มีคนบอกว่า ฟัก เป็นผักมีพิษเย็น ไม่ควรรับประทานมาก การกล่าวอย่างนี้ ถูกแต่เพียงด้านหนึ่ง ถ้าหากร่างกายอ่อนแอ กระเพาะอาหารและลำไส้มีความเย็นคั่งค้างอยู่ อันที่จริงไม่ควรรับประทานฟัก แต่ถ้าหากร่างกายมีความร้อน โดยเฉพาะพิษความร้อนรวมตัวอยู่ในกระเพาะอาหาร

และลำไส้ จนกระทั่งกระทบกระเทือนตับและปอด ออกความร้อน ทำให้ตาแดง ปวดศีรษะปากแห้งกระหายน้ำ ร่างกายมีความร้อนสูง อุจจาระผูกปัสสาวะเป็นสีเหลืองทอง อาการป่วยเหล่านี้ ดื่มน้ำซุปฟักแก่ (ที่เรียกว่าน้ำซุปฟักแก่ คือ น้ำซุปฟักแก่ที่ต้มเคี่ยวนาน) ชำระพิษความร้อน ขจัดความร้อนที่รวมตัวอยู่ได้อย่างรวดเร็วเหลือเกิน ดังนั้นชาวนครกวางจิวเคยชินกับการดื่มน้ำซุปฟักแก่มาขจัดความร้อน เมื่อป่วยเป็นไข้ตัวร้อนในหน้าร้อน มักเอาน้ำซุปฟักแก่มาเป็นเครื่องดื่มประจำวัน โรคไข้ตัวร้อนก็จะหายไปอย่างรวดเร็ว

ฟัก นอกจากเนื้อภายในของมัน ใช้เป็นของรับประทานบำบัดรักษาแล้ว เอาเปลือกของฟักตากให้แห้งนั่นคือเปลือกฟัก (ตังกวยพ้วย) ที่มีขายในร้านเครื่องยาจีน หรือเรียกอีกชื่อหนึ่งว่า "ตังซุ่ยพ้วย" เป็นยาชำระความร้อนเป็นคุณต่อความชื้น เมล็ดของมันเรียกว่า "ตังกวยยิ้น" แพทย์จีนใช้อยู่ในเทียบยา ชำระความร้อนของปอด ขจัดความชื้นของเสลด

ยังมี น้ำซุปฟัก (ตังกวยจุ้ย) ของชาวบ้านอีกอย่างหนึ่ง คือยารักษาโรคร้อนใหญ่ ชาวบ้านได้ใช้จนเคยชินมาแต่เนิ่น มีชาวบ้านบางคนแต่ละครั้งที่ทำ "น้ำซุปฟัก" เพื่อเตรียมเอาไว้ในคราวจำเป็นทุกขณะ วิธีทำน้ำฟักก็ง่ายมาก

เหลือเกิน ตามธรรมดาเอาไหเคลือบใหญ่ใบหนึ่งหั่นฟักให้แหลกทั้งเปลือก ไม่ต้องเอาไส้และเมล็ดออกใส่ไว้ในไหเคลือบ ใส่จนเต็มจึงหยุด ไม่ต้องใส่น้ำเป็นดี (มีคนใส่น้ำลงไปบ้าง) ใช้ปูนขาวปิดปากไหให้สนิท เอาไหเก็บไว้ในใต้ดินก็ยิ่งดีเมื่อผ่านเวลา 1 ปีแล้วฟักจะละลายเป็นน้ำใสหมด นี่คือ "น้ำฟัก" ที่ใช้รักษาโรคร้อนใหญ่ ขณะที่ดื่มไม่ต้องต้มให้เดือด ก็คือจะดื่มแช่เย็นก็ได้ น้ำฟักชนิดนี้ เวลาที่เก็บไว้ยิ่งยาวนาน สรรพคุณก็ยิ่งดี ถ้าหากเป็นน้ำฟักนาน 10 กว่าปีขึ้นไป สรรพคุณในการรักษาโรคร้อนใหญ่ก็ยิ่งปรากฏชัด ก็คือยามปกติตัวร้อนหรือมีสัญญลักษณ์ตัวร้อน ดื่มน้ำฟักเข้าไป 1 ถ้วย หรือ
11 2 ถ้วย ก็จะมีสรรพคุณขจัดความร้อนป้องกันไข้ตัวร้อน



# แตงร้าน

ตามหมู่บ้านชาวนาทุกแห่งล้วนแต่มีผลิตออก จากการวิจัย สิ่งบำรุงเลี้ยงที่มันเจือปนอยู่คือ น้ำ 81.1 ไขมัน0.2 เกลืออินทรีย์ 0.4 ใยเส้นหยาบ 0.4 ธาตุถ่านปนน้ำ 2.0 วิตามิน ซี. มีปริมาณเจือปนอยู่ค่อนข้างสูง เมื่อถึงฤดูร้อนเจริญเติบโตเร็วยิ่งนัก เมื่อยังอ่อนอยู่ ผิวเปลือกเป็นสีเขียว

แตงร้าน เป็นผลผักที่เหมาะสมกับเวลาหน้าร้อนรับประทานได้ทั้งสดและสุก จะต้มหรือผัดล้วนแต่อร่อยทั้งนั้น ฤดูร้อนถ้าหากปากกระหายน้ำร้อนอึดอัด มีส่วนดีชำระความร้อนที่คั่งค้างอยู่ในปอดและกระเพาะอาหาร

ชาวบ้านที่อยู่ตามหมู่บ้านชาวนา แต่ละครั้งเอาแตงร้านทั้งผลดองเกลือแล้วตากให้แห้ง เก็บเอาไว้ถึงคราวจำเป็นต้องใช้ทุกขณะ ถ้าหากเด็กเป็นไข้ตัวร้อนหรือมีอาการไข้ขึ้นร้อน มักเอาแตงร้านดองเหลือที่ตากแห้ง 2-3 ผล ต้มน้ำให้เด็กดื่มหรือต้มโจ๊กให้เด็กรับประทาน มีสรรพคุณขจัดความร้อนทำให้ลำไส้สะอาด

แตงร้านที่เติบโตจนแก่เป็นสีเหลืองทอง เอามาต้มเป็นน้ำซุปแก้ร้อนในฤดูร้อนดีที่สุด ต้นฤดูใบไม้ร่วง ลมเย็นเริ่มต้นโชยพัด อากาศร้อนมาแล้ว อากาศแห้งแล้ง อวัยวะ

ร้อนแห้ง เอาแตงร้านแก่ต้มน้ำซุปดื่ม สามารถขจัดความร้อนแห้ง ป้องกันอาการไอที่เกิดจากปอดที่มีอาการแห้งแล้ง

น้ำแตงร้าน ใช้ทางด้านเป็นยาสามารถขจัดไอร้อนรักษาโรคตัวร้อน เมื่อแต่ก่อนชาวชนบทบ้านนอก มักทำน้ำแตงร้านไว้ด้วย เพื่อเตรียมไว้ใช้เมื่อถึงคราวจำเป็น วิธีทำง่ายดายมากเหลือเกิน เมื่อเวลาที่แตงร้านผลิตออกมามาก ซื้อแตงร้านแก่มาไว้จำนวนมาก ทั้งที่สุกจนเน่าก็ยังใช้ได้ เอาแตงร้านทุบให้แหลก ใส่ไว้ในไหเคลือบไว้จนเต็ม ปิดฝาให้สนิท เก็บไว้ใต้ดิน หนึ่งปีล่วงแล้วแตงร้านละลายกลายเป็นน้ำใส นี่ก็คือน้ำแตงร้าน เวลาเก็บไว้ยิ่งยาวนานสรรพคุณก็ยิ่งดี รักษาไข้ร้อนใหญ่ เป็นยารักษาโรคร้อนที่ดี เมื่อแต่ก่อนหมู่บ้านชนบทขาดแคลนหยูกยา ถ้ามีคนเป็นไข้ตัวร้อนสูง ใช้เป็นยาแก้ร้อนได้รับผลไม่เลวเหลือเกิน เมื่อยามปกติร่างกายมีปัญหาร้อนดื่มน้ำแตงร้าน 1-2 ถ้วย ก็จะป้องกันไข้ตัวร้อนได้ ให้เด็กดื่มน้ำแตงร้านอย่างนี้สามารถขจัดความร้อน ป้องกันเด็กเกิดมีเสลดคั่งค้างและตัวร้อน

แตงร้าน ที่แก่ใหญ่ 1 ผล ทำเป็นครีมแตงร้าน วิธีทำดังต่อไปนี้ ตอนปลายฤดูใบไม้ร่วง เอาแตงร้านแก่ 1 ผล ตัดตรงใกล้กับขั้วออกให้ขาด จัดการเอาเนื้อภายในออก เอาโซเดียมซัลเฟสยัดใส่ให้เต็ม ปิดปากที่ตัดกลับคืนแขวนที่ระเบียงในบ้าน ผ่านเวลาช่วงตอนหนึ่ง ผิวเปลือกนอกของ

แตงร้านจะเกิดเป็นครีมสีขาวเม็ดๆ นี่คือครีมแตงร้าน มีสรรพคุณขับเสลดดีมากเหลือเกิน ตามปกติใช้รักษาลำคออักเสบ ขจัดไฟเสลดที่จับตัว ผสมกับยาอย่างอื่นรักษาฝีที่คอ มีสรรพคุณดีมาก



# มะเขือ

มะเขือ มีพันธุ์อยู่หลายชนิด มีทั้งรูปร่างยาวและกลม เปลือกผิวมีทั้งสีขาว เขียว แดง และม่วง ตามที่ทราบกันมาว่า พันธุ์มะเขือแต่ละชนิด ล้วนแต่เจือปนด้วยธาตุต่อม ด่างน้ำเต้า ด่างตับ วิตามิน เอ.บี.ซี.ดี. โปรตีนกับไขมันเหล่านี้ ตลอดจนแร่ธาตุต่างๆ เช่น ฟอสฟอรัส แคลเซียมเหล่านี้ เมื่อเปรียบเทียบกับผักธรรมดาทั่วไปแล้วก็มากกว่า ของเหลวรูปน้ำนมที่เจือปนอยู่ในมะเขือสามารถแก้พิษ ขจัดเสลด ขจัดของเหลวชั่วร้ายในกระเพาะอาหารและลำไส้ พร้อมกับมันยังเจือปนด้วยวิตามิน ดี. ดังนั้นจึงมีสรรพคุณป้องกันท่อโลหิตฝอยตกโลหิต

มีคนบอกว่า รับประทานมะเขือมากจะเกิดเป็น "ความร้อนชื้น" ด้วยเหตุนี้ คนที่มีพื้นภูมิร้อนชื้น ไม่กล้ารับประทานมะเขือมาก เกี่ยวกับสาเหตุที่รับประทานมะเขือเกิดเป็นความร้อนชื้น อาจจะเป็นเพราะเนื่องจากผสมกับเต้ากีพริก กระเทียม ตัวมะเขือเองไม่มีปัญหาอะไรมาก เพราะว่าคนทั้งหลายเอามะเขือมาทำเป็นกับข้าว ชอบผสมของเผ็ดร้อนเหล่านี้ด้วย ควรรู้ไว้ว่าเครื่องผสมเหล่านี้ ไม่ว่าจะผสมกับมะเขือหรือผสมกับเนื้ออย่างอื่น ถ้าหากใช้มากจนเกินไป

หรือรับประทานมากหลายครั้ง อาจจะเกิดเป็นปัญหาร้อนชื้น

ที่อำเภอน่ำไฮ้ในมณฑลกวางตุ้ง ชาวบ้านบางคนชอบรับประทานมะเขือ ตามปกติเอามีดหั่นมะเขือออกเป็นแว่นๆ ใส่จานไว้ ขณะที่หุงข้าววางไว้บนข้าวนึ่งให้สุก ภายหลังปรุงรสด้วยเกลือและน้ำมันรับประทาน วิธีรับประทานอย่างนี้มิใช่แต่รักษารสเดิมของมะเขือไว้ พร้อมกับยังอ่อนนุ่มอร่อยกว่าวิธีอย่างอื่น ถึงจะรับประทานมากบ้าง กระเพาะอาหารและลำไส้ก็ไม่ถึงกับร้อนชื้น

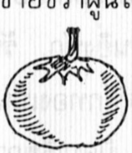
ชาวญี่ปุ่นรับประทานมะเขือ บางคนรับประทานทั้งสดๆ ฝานมะเขือเป็นชิ้นแผ่น หมักด้วยเกลือ 3 หรือหลายชั่วโมง ภายหลังจึงปรุงรสด้วยซีอิ้ว ใช้เป็นกับข้าว คนทั้งหลายเข้าใจว่าการรับประทานมะเขืออย่างนี้ มีคุณประโยชน์ต่อกระเพาะอาหารและลำไส้ เพราะว่าของเหลวรูปน้ำนมของมะเขือ มีประสิทธิภาพแก้พิษ รับประทานสดยิ่งได้ผล แต่ว่าการรับประทานมะเขือสด กลืนกินได้ลำบากเหลือเกิน จงอย่าได้ลองดูเลย

ตำราสมุนไพรเภสัชศาสตร์จีนบันทึกไว้ว่า "มะเขือ" (รวมพันธุ์มะเขือทุกชนิด) สามารถขจัดอาการบวม ระงับความเจ็บปวด กระจายโลหิตที่คั่งค้าง รักษาความร้อนเย็นพร้อมกับยังรักษาความเหน็ดเหนื่อยของอวัยวะภายใน 5 อย่างด้วย

ชาวบ้านมีวิธีใช้มะเขือทำเป็นยา เหมือนดังเช่นเอามะเขือยาว ตากให้แห้งแล้วใช้ไฟเผาให้เป็นถ่านสีดำบดให้

เป็นผงละเอียด รับประทานภายในรักษาอุจจาระเป็นโลหิต ริดสีดวงหรือฝีตกโลหิต ตลอดจนกระทั่งอาเจียนโลหิตก็ใช้เป็นยาระงับโลหิต เหมือนดังเช่น ฝีใหญ่บวมปวด เอามะเขือสดเติมน้ำตาลทรายเหลือง (สีรำ) บ้าง ตำให้แหลกพอกฝีที่บวม มีสรรพคุณขจัดอาการบวม ระงับความเจ็บปวดตลอดจนกระทั่งถูกแมลงกัดต่อย เจ็บปวดกลายเป็นพิษ บาดแผลเป็นพิษเกิดบวมเจ็บปวด โม่มะเขือให้แหลก เอากากน้ำปิดพอกตรงแห่งที่บาดเจ็บ สามารถจัดอาการบวมและยังป้องกันเป็นหนอง บาดแผลที่ถูกน้ำร้อนลวก หรือถูกไฟไหม้ ตำมะเขือให้แหลกปิดพอกไว้ ก็สามารถระงับความเจ็บปวดและป้องกันการอักเสบได้ด้วย

ข้าพเจ้าเคยได้ยินตัวอย่าง ย่างมะเขือมารักษาโรคอุจจาระตกโลหิต มีชายชราผู้หนึ่งเป็นโรคอุจจาระตกโลหิตเป็นเวลานานไม่หาย ภายหลังมีคนแนะนำให้เขารับประทานมะเขือย่างรักษาตัว วิธีย่างมะเขือ เอากระดาษสมุดที่นักเรียนฝึกหัดเขียนหนังสือ ปึกหนึ่ง หลายแผ่น แช่น้ำให้เปียกชุ่ม ห่อหุ้มมะเขือสดทั้งผลไว้ วางไว้บนถ่านย่างให้สุก เอากระดาษถ่านออกปรุงรสด้วย เกลือ น้ำมันแล้วรับประทาน โรคอุจจาระตกโลหิตของชายชราผู้นี้ในที่สุดก็หายสนิท



# ฟักทอง

ฟักทอง ฟักชนิดนี้ มีคนเข้าใจว่ามีลักษณะใกล้เคียงกับ "พิษเย็น" แม้ว่าใช้เป็นกับข้าว แต่ไม่กล้ารับประทานมาก แต่เมื่อ 30 กว่าปีก่อนนั้น บริเวณอำเภอซ้งหวย อำเภอฮวยกุ้ย ถ้าหากหมู่บ้านชาวนา ทำนาเก็บเกี่ยวได้ผลิตผลน้อย ข้าวสารขาดแคลนเวลานั้น แต่ละครั้งใช้ฟักทองแทนข้าว หรือเอาฟักทองปนข้าวรับประทาน พร้อมกับเชื่อว่าฟักทองมี "พลังแท้" ยิ่งนักใช้แทนข้าว ดีกว่าฟักอย่างอื่นมากมาย ดังนั้น คนในหมู่บ้านบริเวณนี้ ที่ดินอยู่หน้าบ้านและหลังบ้านตามที่ว่างริมรั้ว ล้วนแต่ปลูกฟักทองไว้จนเต็ม ผู้คนที่บริเวณนี้ในปีหนึ่ง เป็นเวลาครึ่งค่อนกว่า ใช้ฟักทองทำกับข้าว เมื่อได้เห็นสุขภาพของพวกเขา คล้ายกับไม่ได้ถูกกระทบกระเทือน ดังนั้นที่เรียกว่า ฟักทองมีพิษเย็น ยังไม่ถูกต้องเสียทีเดียว

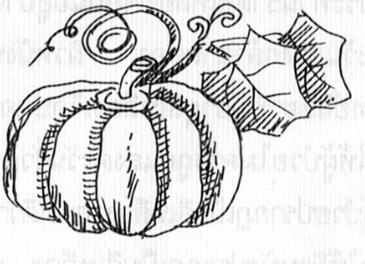
ฟักทองมีรูปร่างใหญ่โตมากเหลือเกิน ขนาดใหญ่หนักกว่าสิบกว่าชั่ง เมื่อเวลาสุกแก่เนื้อฟักทองหนักมากเหลือเกิน สีของเปลือกกับสีของเนื้อเป็นสีเหลืองทอง เมื่อเด็ดเอามาแล้วเก็บไว้ได้เป็นเวลายาวนานยิ่งนัก รับประทานแล้วไม่เปลี่ยนแปลงเป็นเสียหาย เมล็ดฟักทองเป็นสีขาว เมล็ดฟักทองที่มีขายตามร้านขายอาหาร มีคนเรียกว่าเมล็ดฟักทอง เนื้อกับ

เมล็ดฟักทองสามารถมีสรรพคุณขับไล่พยาธิตัวตืด และขับไล่พยาธิไส้เดือน เมล็ดฟักทอง มีสรรพคุณขับไล่พยาธิไส้เดือนดียิ่งนัก ดังนั้นเภสัชกรปัจจุบันนี้ มีการใช้เมล็ดฟักทองปรุงเป็นยาขับไล่พยาธิไส้เดือน

ตำราสมุนไพรเภสัชศาสตร์จีน ได้กล่าวไว้ว่า "ฟักทองสามารถบำรุงเลือดลม เป็นคุณขจัดความร้อนในอวัยวะภายในทั้ง 5 รับประทานมากอาจจะเป็นโรคดีซ่านได้" การบันทึกอย่างนี้มีปัญหา ฟักทองบำรุงเลือดลมก็เป็นที่น่าสงสัยแน่นอน นี่เป็นสาเหตุอีกอย่างหนึ่ง ส่วนตำราสมุนไพรกล่าวว่ารับประทานฟักทองมากเป็นโรคดีซ่าน ไม่ใช่ว่ารับประทานฟักทองมากแล้วทำให้คนเป็นโรคดีซ่าน อาจจะทำให้ผิวหนังปรากฏเป็นสีเหลือง เพราะว่าเนื้อของฟักทองมีธาตุสีเหลือง ที่มีสรรพคุณคล้ายกับอักเสบ ฆ่าเชื้อโรคเจือปนอยู่ปริมาณมาก การรับประทานฟักทองมากเกินไป ภายในร่างกาย เพิ่มธาตุสีเหลืองมากขึ้นเป็นพิเศษ ผิวหนังอาจปรากฏเป็นสีเหลืองได้ บางทีรับประทานธาตุสีเหลืองเจือปนอยู่บ้างนิดหน่อย ร่างกายถูกแสงตะวันแรงกล้าสาดส่อง ผิวหนังปรากฏเป็นสีเหลือง ดังนั้นแพทย์ฉีดยาที่มีธาตุสีเหลืองเจือปนอยู่ด้วยให้ผู้ป่วยแล้วมักกำชับให้ผู้ป่วยไม่ควรถูกแสงตะวันชั่วคราว คือ มิให้ผิวหนังของผู้ป่วยปรากฏเป็นสีเหลือง สมมติว่ารับประทานฟักทองแล้ว ทำให้ผิวหนังปรากฏเป็นสีเหลือง จงอย่ากลัว นี่มิใช่

โรคดีซ่าน เพียงแต่ผ่านไปได้สัก 3 วันหรือหลายวันสีเหลืองก็จะลดน้อยหายไปเป็นธรรมดา ไม่ได้เป็นอันตรายต่อร่างกายเลย

กล่าวกันตามธรรมดาทั่วไป การรับประทานฟักทองมิใช่แต่มีส่วนดีบำรุงเลี้ยงเท่านั้น พร้อมกับยังป้องกันพยาธิในกระเพาะอาหาร และลำไส้ด้วย ป้องกันอวัยวะภายในเกิดเป็นโรคอักเสบ ฟักทองเจือปนไขมันที่ร่างกายของคนเราดูดรับได้ง่ายคือที่สุดวิตามิน เอ. บี1 ซี. และธาตุถ่านเจือปนอยู่ในสิ่งบำรุงเลี้ยงสูงที่สุด เคยมีแพทย์ยอมรับว่า เอาฟักทองมาเป็นกับข้าวให้เด็กรับประทานเสมอ เนื่องจากส่วนน้ำตาลที่มันเจือปนอยู่มากเป็นพิเศษ เพราะฉะนั้นมิใช่แต่พวกเด็กๆ ชอบรับประทาน ยังมีคุณประโยชน์ป้องกันพยาธิตัวตืด และพยาธิอย่างอื่นที่อยู่ในกระเพาะอาหารและลำไส้ ถ้าหากไม่ใช่หน้าเทศกาลที่มีฟักทองผลิตออก หาซื้อฟักทองสดไม่ได้รับประทานเมล็ดฟักทองเสมอ ก็จะป้องกันพยาธิได้



# ข้าวเปลือก

ข้าวเปลือก ชาวนานครกวางจิวเคยชินกับการเลือกข้าวเปลือก ข้าวเปลือกที่ปลูกกันในทุ่งนาทางภาคใต้ส่วนใหญ่จำแนกออกเป็น ข้าวเปลือกข้าวเจ้า กับ ข้าวเปลือกข้าวเหนียว ข้าวเปลือก 2 ประเภทนี้ เมื่อสีเอาเปลือกของข้าวเปลือกก็คือข้าวสารการปลูกข้าวเปลือกเป็นอาหารหลักของคนทางภาคใต้ในประเทศจีน ทุกคนล้วนแต่รู้จักกันทั้งสิ้น แต่ส่วนต่างๆ ของเมล็ดข้าวเปลือกมีคุณค่ารักษาโรค ก็มีคนรู้อยู่ค่อนข้างน้อย บัดนี้จะขอจำแนกกล่าวออกมา

ข้าวเปลือกงอก คือข้าวเปลือกที่แช่น้ำให้ชุ่มคอยท่าจนงอกออกมา ตากให้แห้งก็ใช้ได้แล้ว มีสรรพคุณทำให้กระเพาะอาหารเป็นปกติและย่อยอาหาร พลังการย่อยอาหารของข้าวเปลือกงอก แม้ว่าไม่เทียบเท่าข้าวสาลีงอก แต่ทางด้านบำรุงเป็นคุณนั้นเหนือกว่าข้าวสาลีงอก ข้าวเปลือกงอกเป็นยาบุกเบิกกระเพาะอาหาร ขจัดสิ่งที่คั่งค้างอย่างธรรมดาที่สุดและปลอดภัยด้วย ถ้าหากคนทั้งหลายปรากฏว่า เด็กมีอาการคั่งค้างหมักหมม มักจะใช่กระบังลมของสุกรต้มกับข้าวเปลือกงอก เป็นซุปให้เด็กรับประทาน โดยเข้าใจว่ามีส่วนดีบุกเบิกกระเพาะอาหารและขจัดของคั่งค้าง

ข้าวเปลือกเก่า เมื่อเร็วๆ นี้ตามร้านขายเครื่องยาจีน มีจำหน่ายค่อนข้างน้อย นี่เป็นยาของชาวบ้าน คนทั้งหลายเอาข้าวเปลือกข้าวจ้าวใส่ไหเคลือบเก็บไว้ เก็บรักษาไว้ได้ยิ่งยาวนานก็ยิ่งใช้การได้ดี ถ้าหากการย่อยอาหารของกระเพาะอาหารและลำไส้เกิดมีปัญหา ใช้น้ำต้มดื่ม มีพลังบุกเบิกกระเพาะอาหาร ขจัดความคั่งค้าง มิใช่แต่เหนือกว่าข้าวเปลือกงอกอย่างมากมาย ยังมีสรรพคุณรักษาการถ่ายคั่งค้าง และถ่ายระบายเป็นน้ำเมื่อหลังจากการดื่ม หรือรับประทานอาหารแล้ว มักมีอาการสะอึกเสมอ เอาข้าวเปลือกเก่าต้มน้ำ ดื่มแทนน้ำชา ประจำวันเสมอ ดื่มได้สัก 3 วันหรือหลายวันอาการสะอึกก็จะหายขาดไปได้

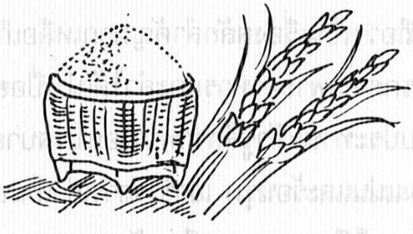
ข้าวสารเก่า ร้านขายเครื่องยาจีนเรียกว่า "ทึงเซียงบี้" ใช้ไหเคลือบเก็บไว้ เพื่อเตรียมไว้ใช้ในเวลาที่จำเป็น ตำราสมุนไพรในเภสัชศาสตร์จีน กล่าวว่าข้าวสารเก่ามีสรรพคุณขจัดความกระหายรุ่มร้อน ปรับแต่งกระเพาะอาหารและลำไส้ เป็นคุณต่อปัสสาวะให้คล่อง รักษาอาการคลื่นไส้ สะอึก อาเจียน ถ่าย โรคบิด เหล่านี้ ควรใช้เป็นของรับประทานบำบัดรักษาหรือผสมใช้กับเครื่องยา

คนที่อยู่ตามหมู่บ้านชนบท ถ้าหากป่วยเป็นโรคร้อนเย็นเป็นเวลายาวนาน แม้ว่าร่างกายคลายความร้อนลงแต่ยังเกรงว่าหลังจากรับประทานข้าวแล้ว อาจจะตัวร้อนกลับคืน

ได้อีก เพื่อความไม่ประมาท มักเอาข้าวสารเก่าต้มเป็นโจ๊ก หรือหุงข้าวให้คนป่วยรับประทานก่อนสักมื้อหนึ่งหรือสองมื้อ ภายหลังจึงรับประทานข้าวสวยอย่างธรรมดา จะไม่มีการหวนกลับตัวร้อนเป็นไข้อีก ประสบการณ์ที่ผ่านมานี้ ชาวบ้านชนบท ถือว่าเป็นเรื่องสลักสำคัญมากเหลือเกิน ส่วนคนที่ป่วยเป็นโรคกระเพาะอาหารและลำไส้เน่าเปื่อย หลังจากการดื่มหรือรับประทานแล้วรู้สึกว่าทรวงอกไม่สบาย ตลอดจนมีอาการเต็มแน่นและร้อนรุ่ม เอาข้าวสารเก่าเป็นของรับประทานบำบัดรักษา ก็มีสรรพคุณเหมือนกัน

รำข้าว เป็นส่วนผสมของเปลือกข้าวกับเยื่อหุ้มเมล็ดข้าวสาร ตามปกติใช้เลี้ยงสัตว์ แต่รำข้าวอย่างนี้ยังใช้ประโยชน์เป็นการรักษาโรคด้วย เนื่องจากมันมีวิตามิน บี. กับสิ่งผสมวิตามิน บี. ปริมาณมากเจือปนอยู่ ถ้าหากกระเพาะอาหารและลำไส้ มีปัญหาย่อยอาหารไม่ดี ขาทั้งสองข้างกับหลังเท้าบวมอยู่เสมอ ควรใส่รำข้าวใหม่ๆ ที่ยังไม่มีตัวมอด 5-6 ตำลึง ต้มกับน้ำตาลกรวดดื่มบ้าง มีสรรพคุณรักษากับป้องกันโรคอย่างนี้ ถ้าหากคนที่มีร่างกายอ่อนแอจำเป็นต้องรับประทาน วิตามิน บี. หรือสิ่งผสมวิตามิน บี. เมื่อได้รับประทานยาเม็ดเหล่านี้เข้าไปแล้ว บางทีภายในทรวงอกรู้สึกไม่สบาย พร้อมกับรู้สึกร้อนผ่า ซึ่งกระทบกระเทือนทำให้นอนไม่สงบนิ่ง ลองใช้วิธีอย่างนี้ เอารำข้าวต้มกับน้ำดื่ม

แต่อย่าต้มเป็นเวลายาวนานจนเกินไป ตามธรรมดาให้น้ำเดือดพล่าน 20 นาที กรองเอาน้ำออกให้สะอาดแล้วดื่ม



# หอม

หอม ตำราสมุนไพรในเภสัชศาสตร์จีน กล่าวว่าหอมสามารถทำให้สะเทินปานกลาง เส้นประสาทเดินคล่องเลือดลมเดินสะดวก รักษาไข้หวัดเย็น ขจัดความร้อนเย็น รักษาโรคลม กับหน้าตาบวม จากการวิจัย หอมเป็นพืชที่มีลักษณะกระตุ้นเตือน เจือปนด้วยกรดแอ๊ปเปิล กรดฟอสฟอรัสและโบรมีน มีสรรพคุณใช้เป็นยาทำให้เส้นประสาทฮึกเหิม มันยังเจือปนด้วยธาตุน้ำมันชนิดหนึ่ง เรียกว่าน้ำมันหอม มีพลังฆ่าเชื้อโรคแข็งแรงยิ่งนักโดยเฉพาะไข้หวัดที่ระบาดแพร่หลาย โรคปวดศีรษะ คัดจมูก เหล่านี้เอาหอมสดต้มน้ำดื่มซุป มีสรรพคุณไม่เลวเลย

หอมที่เติบโตจนหัวแก่ ถอนเอาทั้งต้นทั้งหัวตากให้แห้ง ส่วนของหัวหอมเรียกว่าหัวหอมแห้ง หัวหอมแห้งมีที่ใช้มากมายเหลือเกิน เหมือนดังเช่นกระเพาะอาหารมีความเย็นอยู่ตลอดเวลา ทำให้ไม่อยากดื่มหรือรับประทาน หลังจากรับประทานแล้วเกิดแน่นอาเจียนตลอดจนกระเพาะอาหารพองเต็มแน่น ทรวงอกไม่สบาย เอาหัวหอมแห้ง 6-7 หัวเติมของสดแก่ๆ บ้าง คั่วในกระทะให้หอม ต้มน้ำดื่ม มักได้รับผลขจัดลมเย็น ระงับการอาเจียน บุกเบิกกระเพาะอาหาร

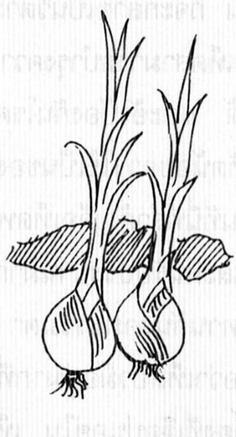
ฤดูร้อน คนที่มีร่างกายอ่อนแอนิดหน่อย ถ้าหากดื่มน้ำชามากจนเกินไป เกิดแน่นอึดอัด ปากกร่อยจืดลำคอไม่เหมาะสมตลอดวัน หรือเจ็บท้องนิดหน่อยอยู่เสมอ ลองเอาหัวหอมแห้ง 8–10 หัว ผสมกับเต้ากีและเกลือบ้างลงกระทะคั่วให้เกรียมเหลือง ภายหลังเติมน้ำสะอาด 2 ถ้วย เคี่ยวเอา 8 ส่วน ดื่มทั้งร้อนๆ อาการไม่สบายก็จะขจัดหายไปได้

"น้ำซุปโคนต้นหอมกับเต้ากี" เป็นเทียบยาอย่างหนึ่งที่แพทย์จีนใช้ขจัดการกับไข้หวัดหนาวเย็น แต่ชาวบ้านได้ใช้จนเคยชินแล้ว วิธีใช้โคนต้นหอมสด 4–5 ต้น เต้ากีจืด 3 สลึง มีคนยังใส่ขิงสด 3 แผ่น ต้มเคี่ยวในน้ำด้วยกันรับประทานทั้งร้อนๆ มีสรรพคุณรักษาไข้หวัดเย็นดียิ่งนัก

ต้นหอมสีเขียวสดๆ อาจจะเนื่องจากมีธาตุข้าวเหนียวมาก ด้วยเหตุนี้จึงมีคนบอกว่าการรับประทานต้นหอมสดมากเกินไป ยั่วให้เกิดเสลด อันที่จริงหาใช่เช่นนั้นไม่ อาหารประจำบ้านของชาวนครกวางจิว มีการรับประทานต้นหอมสดจนเคยชิน แต่ตามธรรมดาใช้เป็นของหอมเท่านั้น ถ้าหากรับประทานต้นหอมปริมาณมาก แต่ละครั้งจะเอาต้นหอมสดทั้งต้นลวกน้ำเสียก่อน ภายหลังจึงจะต้มกับจำพวกเนื้อสุกรรับประทาน โดยเข้าใจว่าต้นหอมสดที่ลวกน้ำแล้ว ลดกากของกาวให้น้อยลง ถึงจะรับประทานมากบ้าง จะไม่มีความ

เสียหายยั่วให้เกิดเสลดได้

คนบางคนชอบรับประทานหอมมาก มักเอาต้นหอม
สดรับประทานเหมือนกับผักธรรมดาทั่วไป มีนักแพทย์ศาสตร์
ชาวญี่ปุ่นคนหนึ่งบอกว่า หอมมีสรรพคุณปรับปรุงอุณหภูมิ
ในร่างกายและป้องกันพยาธิในกระเพาะอาหารและลำไส้ และ
สามารถทำให้เส้นประสาทฮึกเหิม ทำให้การทำงานขับถ่าย
เหงื่อของต่อมเหงื่อเป็นปกติ ร่างกายก็จะสามารถลดหรือ
ป้องกันไข้หวัด ประเภท "โรคร้อนเย็น" ที่จะเกิดขึ้นได้
พร้อมกันนั้นหอมมีคุณประโยชน์เร่งการขับถ่ายน้ำย่อย ถ้า
หากรู้สึกว่าการดื่มรับประทานที่กระเพาะอาหารคั่งค้าง เอา
2 หอมใส่ลงไปในกับข้าวบ้าง ก็จะเพิ่มความอยากอาหารให้
มากขึ้น เป็นการช่วยย่อยอาหาร



# เห็ด

เห็ดบัว เห็ดหญ้า เห็ดฟาง เห็ดหอม ล้วนแต่เป็นพืชจำพวกเห็ดทั้งสิ้น มีมากมายหลายชนิดและสับสน สีสรรก็แตกต่างไม่เหมือนกัน คนทั่วไป ใช้รับประทานจนเคยชินส่วนมากเป็นเห็ดหอมหลายอย่างดังได้กล่าวมาแล้ว

เมื่อกล่าวกันตามส่วนใหญ่แล้ว พืชจำพวกเห็ดส่วนมากมีวิตามิน เอ. กับวิตามิน บี ๒. เจือปนอยู่ โปรตีนกับโบรมีนและธาตุอื่นๆ และยังมีเชื้อหมักข้าวสาลีปริมาณมากยิ่งนักเจือปนอยู่ด้วย เชื้อหมักแช่ข้าวสาลีธาตุอย่างนี้เมื่อเข้าไปภายในร่างกายของคนเรา ผ่านการส่องของแสงอุลตราไวโอเล็ตจากดวงตะวัน ก็จะกลายเป็นวิตามิน ดี. ด้วยเหตุนี้การรับประทานจำพวกเห็ดสามารถบำรุงความสิ้นเปลืองวิตามินดี. ภายในร่างกายได้ และยังป้องกันโรคกระดูกอ่อนได้อีกด้วย คนที่เป็นโรคโลหิตน้อยควรใช้เป็นของรับประทานบำบัดรักษา เห็นจะกล่าวในที่นี้ที่สำคัญคือเห็ดหอม เพราะว่ามันเป็นเห็ดธรรมดาที่สุดและคนรับประทานมากด้วย

เห็ดที่รับประทานกันตามธรรมดา มีสิ่งบำรุงเลี้ยงที่เจือปนอยู่ คือ โดยถือว่าเห็ดบัวมีอยู่มากที่สุด เห็ดหอมเป็นรองลงมา สิ่งบำรุงเลี้ยงที่เจือปนอยู่ใน เห็ดหอม น้ำ 10.2

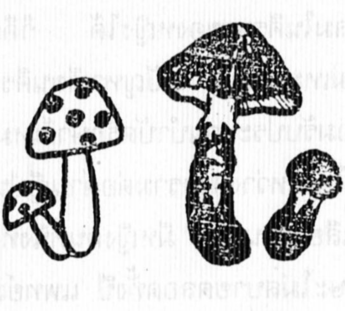
โปรตีน 16.0 ธาตุถ่านน้ำปนน้ำ 62.0 ใยเส้นหยาบ 7.4 เกลืออินทรีย์ 3.6 เห็ดบัว เจือปนด้วยน้ำ 11.13 โปรตีน 38.0 ไขมัน 1.5 เกลืออินทรีย์ 17.3 ใยเส้นหยาบ 7.4 ธาตุถ่านปนน้ำ 24.5 แต่ว่าปริมาณการผลิตของเห็ดบัวค่อนข้างน้อย คนที่รับประทานก็ไม่แพร่หลายยิ่งนัก

เห็ดหอมอยู่ทางด้านการใช้เป็นยา มีคนเข้าใจว่าสามารถช่วยการออกไข้อีสุกอีใส และออกหัด แต่มีคนบอกว่าเวลาที่เป็นไข้อีสุกอีใสห้ามรับประทานเห็ดหอม ความจริงเด็กออกหัดหรือออกอีสุกอีใส ล้วนแต่ไม่ควรรับประทานเห็ดทุกชนิด

เกี่ยวกับคุณค่าทางด้านรับประทานเห็ด บำบัดรักษา ข้าพเจ้าเคยถามเพื่อนร่วมอาชีพและเพื่อนฝูงหลายคน มีเพื่อนคนหนึ่งบอกว่า เห็ดหอมต้มกับสุรา รับประทานแล้วสามารถรักษาโรคลมในศีรษะของหญิงได้ ก็คือศีรษะของเพศหญิงมีปัญหาไม่เหมาะสม มีปัญหาเวียนศีรษะ ปวดเจ็บเสมอ เอาเห็ดหอมรับประทานบำบัดรักษาก็เหมาะสม เพื่อนคนนี้ยังบอกว่าในระหว่างสงครามต่อต้านญี่ปุ่น เขาทำงานอยู่ที่เมืองด่านเสียวกวน มีหญิงคนหนึ่งที่อยู่ร่วมบ้านเดียวกันบอกว่าศีรษะไม่สบายตลอดทั้งปี แพทย์เข้าใจว่าเธอป่วยเป็นโรคลมศีรษะแต่ครั้นเมื่อรับประทานยาแล้วก็ไม่ได้ผล ผู้หญิงคนนี้รับประทานเห็ดหอมต้มกับสุรา 8-10 ครั้ง ในที่สุดโรคลมศีรษะก็หายไป

ได้ทราบมาว่าชาวบ้านบางคนที่เมืองเหลียงจิว และบักกัง ในมณฑลกวางตุ้ง ถ้าหากเป็นโรคปวดศีรษะ (นอกจากโรคปวดศีรษะไข้หวัด) มักใช้เห็ดสด (เห็ดหอม) ต้มกับโจ๊กรับประทานหรือต้มรับประทาน โดยเข้าใจว่าเป็นของรับประทาน บำบัดรักษาปรับปรุงศีรษะที่มีปัญหาไม่สบายที่ได้ผล

และยังได้ทราบมาอีกว่า หุงกับข้าวรับประทานสามารถระงับการถ่ายปัสสาวะกลางคืนได้ เติมน้ำขิงสดต้มด้วยกันก็จะรักษาโรคลม วิธีทำข้าวหุงกับเห็ดหอมง่ายมากเหลือเกิน แช่เห็ดหอมให้เปียกชุ่มเสียก่อน หั่นเป็นชิ้นฝอยเคล้าให้เข้ากันกับน้ำมันเกลือและน้ำขิง คอยท่าให้ข้าวเดือดพล่าน เอาเห็ดหอมวางลงบนปากหม้อข้าว เมื่อข้าวสุกแล้วตักขึ้นรับประทานก็ได้



# เผือก

สิ่งบำรุงเลี้ยงที่เจือปนอยู่ในหัวเผือก คือ น้ำ 56.6 โปรตีน 1.5 ไขมัน 0.1 เกลืออินทรีย์ 0.6 ใยเส้นหยาบ 0.5 ธาตุถ่านปนน้ำ 11.8

เมื่อแต่ก่อนชาวบ้านที่อยู่ใกล้เคียงนครกวางจิว แม้ว่าเคยชินกับการใช้หัวเผือกเป็นอาหารอดิเรก แต่คนทั้งหลายล้วนแต่รู้ว่า หัวเผือกเป็นของเหนียว คนที่ป่วยเป็นโรคกระเพาะอาหารหรือโรคล้มเจ็บ ห้ามรับประทานหัวเผือกเป็นอันขาด

โคนใบเผือก ซึ่งในที่นี้จะต้องกล่าวถึงเป็นเรื่องสำคัญ ตามธรรมดาคนจำนวนมากที่สุด ใช้โคนเผือกหัวแดงต้มรับประทานกันเสมอ

ชาวบ้านทั้งปวงเกี่ยวกับการใช้โคนต้นเผือก นอกจากใช้ทำอาหารประจำวันในบ้าน แล้วมักใช้เป็นยาแก้ร้อนในและมันเลี่ยน

โคนต้นเผือกที่ใช้เป็นอาหาร ในขณะที่ขุดเอาหัวเผือกจำเป็นต้องตัดใบโคนเผือกทิ้ง คนทั้งหลายเลือกเอาแต่ค่อนข้างโคนต้นเผือก ฉีกออกเป็นเส้นๆ วางไว้ใต้แสงแดดตากให้แห้งนี่ก็คือโคนต้นเผือกแห้ง ที่ใช้ทำเป็นอาหาร โคนต้นเผือกแห้งมีใยเส้นมาก รับประทานเข้าไปในกระเพาะอาหารและลำไส้

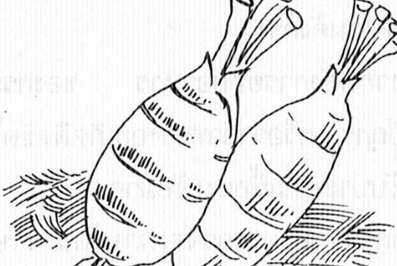
สามารถขจัดของเหลวที่สกปรก ขับถ่ายออกนอกร่างกายทางอุจจาระ ผู้ที่มีอุจจาระผูกเสมอ ใช้เป็นอาหารเหมาะสมที่สุด ส่วนวิธีใช้รับประทานโคนต้นเผือกแห้ง เอามันแช่น้ำสะอาดให้เปียกชุ่มเสียก่อน หั่นให้ละเอียด ผสมกับเกลือน้ำมัน ซีอิ้ว ปรุงรสต้มจนสุกเปื่อย เป็นอาหารอร่อยยิ่งนักอย่างหนึ่ง แต่จะต้องต้มให้สุกจึงจะรับประทานได้ เพราะว่าหัวเผือกหรือโคนต้นเผือกเองมีของเหลวชนิดหนึ่ง ถ้าหากไม่ได้ผ่านการต้มให้สุกแล้วรับประทาน จะทำให้คอลิ้นคนเราคัน หรือเจ็บบวม

โคนต้นเผือกที่ใช้เป็นยาต้องใช้โคนต้นเผือกต้นแก่ ตามธรรมดาเลือกใช้ใบเผือกที่แก่แล้ว คือโคนต้นเผือกที่หลุดออกมาเอง คนทั้งหลายเก็บเอาโคนต้นเผือกที่แห้ง หลุดเองกลับมาบ้าน แขวนไว้ในห้องครัวตรงแห่งที่ใกล้กับควันไฟ เมื่อผ่านเวลาตอนหนึ่ง เก็บเอาไว้ใช้ทำเป็นยายิ่งเก่ายิ่งใช้ดี

โคนต้นเผือกแห้ง โคนต้นเผือกแห้งที่แก่เอง ชาวบ้านเข้าใจว่ามีสรรพคุณแก้ร้อนในและมันเลี่ยน ผลของการรักษาปลอดภัยเป็นที่เชื่อถือได้ เหมือนดังเช่นเด็กหลังจากออกหัดแล้ว แม้ว่าร่างกายไม่มีปัญหาอะไรมากนัก แต่ยังมีอาการไอแห้งๆ สองสามครั้ง เป็นเวลานานไม่หาย การดื่มรับประทานไม่เป็นปกติยิ่งนัก อุจจาระยังคงผูก อาการอย่างนี้ คนทั้งหลายเกรงว่าพิษของหัดยังไม่หมดสิ้น มักเอาโคนต้นเผือกแห้ง 1 ต้น (หนักประมาณ 2 ตำลึง) ต้ม

เคี่ยวน้ำด้วยไฟอ่อนๆ ให้เด็กดื่มเพื่อป้องกันปัญหาหลังจากออกหัดแล้ว

ส่วนไอจากไข้หวัดหรือไอร้อนที่เริ่มต้นเป็น หรือคอเจ็บเนื่องจากเป็นไข้หวัด หรือรับประทานของมันเลี่ยน เวลาพูดจาเสียงแหบแห้ง คนทั้งหลายเคยชินกับการใช้โคนต้นเผือกแห้ง ต้มกับน้ำเคี่ยวจนข้นพอสมควร ดื่มสามารถขจัดร้อนในแก้มมันเลี่ยน และมีส่วนดีป้องกันไข้หวัด ชาวชนบททั้งหลาย ถ้าหากถูกลมโชยพัดแดดเผาทำให้ร่างกายไม่สบาย มักเอาโคนต้นเผือกแห้งต้มน้ำเป็นเครื่องดื่มแก้ร้อนใน ชายหญิงคนแก่เฒ่าเด็กเล็กดื่มกันได้ไม่มีห้ามเว้น



# กระจับ

ระหว่างฤดูร้อนกับฤดูใบไม้ร่วง ผลกระจับสุกแก่ รับประทานได้ทั้งสดและสุก เอาเนื้อกระจับปรุงแต่งเป็นแป้งกระจับ กระจับมีธาตุแป้งเจือปนอยู่อย่างอุดมสมบูรณ์ ส่วนโปรตีน ไขมันและโบรมีนเหล่านี้ก็มีอยู่ด้วยไม่น้อย

*หลีลี่เตียง* นักแพทย์ศาสตร์จีนบอกว่า กระจับสามารถแก้ร้อนได้ แก้ความร้อนที่หมักหมมจากไข้หวัดเย็น ระงับการกระหายน้ำ แก้พิษสุรา แต่มีคนบอกว่าเนื้อของกระจับใช้ได้แต่เพียงรับประทาน ส่วนการรักษาโรคไม่ได้ผลเท่าใดนัก พร้อมกับเมื่อรับประทานแล้วท้องเต็มแน่น กลับช่วยความชื้นเพิ่มความคั่งค้าง

ถ้าหากพลังการย่อยอาหาร ของกระเพาะอาหารและลำไส้มีปัญหา หรือว่าถ้าทรวงอกเกิดติดขัดไม่สบาย อันที่จริงไม่ควรรับประทานเนื้อกระจับมาก

แป้งกระจับสามารถขจัดความร้อน รักษาการระบายถ่ายร้อน เหมือนดังเช่นเนื่องจากอากาศร้อนมากเกินไป ดื่มน้ำมากเกินไป หรือรับประทานของเย็นๆ แล้วพร้อมกับปวดแน่น พร้อมกับถ่ายท้องร่วง อุจจาระที่ถ่ายออกมาส่วนมากเป็นของที่ยังย่อยไม่หมด นี่เป็นการถ่ายร้อน หรือถ่ายของคั่งค้างลง ควรเอาแป้งกระจับทำเป็นของรับประทานบำบัด

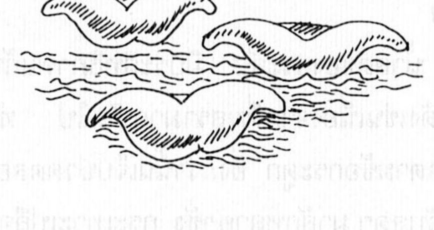
รักษา แต่ว่าการเอาแป้งกระจับมาใช้รักษาโรคที่ใช้เป็นแป้งกระจับเก่า เพราะว่าแป้งกระจับเก่ามีคุณประโยชน์แก้พิษร้อน บำบัดม้ามและไต ทำให้ปัสสาวะคล่อง ชำระความร้อนภายใน เมื่อรับประทานแล้วจะไม่มีปฏิกิริยาที่ไม่ดี *หลีสี่เตียง*บอกว่า คุณประโยชน์ของการใช้กระจับเป็นยา อาจจะหมายถึงแป้งกระจับเก่า

แป้งกระจับตามธรรมดา ไม่ควรใช้ในทางรักษาโรค เพราะว่ามันยังไม่ได้ผ่านการเก็บ ยังไม่ได้ผ่านความเย็น รับประทานแล้วอาจจะรู้สึกไม่สบาย หรือรู้สึกแน่นอึดอัดที่ทรวงอก ส่วนคนที่มีร่างกายแข็งแรง หรือกระเพาะอาหารและลำไส้ไม่มีปัญหาคั่งค้างเย็น เอาแป้งกระจับมาปรุงเป็นของหวาน หรือทำเป็นขนมรับประทาน เมื่อนั้นมีแต่คุณไม่มีเสียหาย

น้ำสดของกระจับ มีประสิทธิภาพแก้พิษสุราดียิ่งนัก เหมือนดังเช่นเนื่องจากดื่มสุรามากเกินไป ทำให้ปวดศีรษะ เจ็บปวดตามข้อกระดูก ยิ่งกว่านั้นเจ็บปวดตลอดร่าง ควรซื้อหากระจับสดๆ มาสักหลายๆชั่ง กระเทาะเปลือกออก เอาแต่เนื้อ ไม่ให้แหลกคั้นเอาแต่น้ำ (น้ำกระจับไม่มากนักต่อให้ใช้เนื้อกระจับ 2–3 ชั่ง จะคั้นได้แต่น้ำกระจับสดเพียง 1 ถ้วยเท่านั้น) ดื่มน้ำกระจับสด เพื่อขจัดพิษสุราอาการเจ็บปวดตามข้อต่อกระดูกก็จะหาย น้ำกระจับสดมิใช่แต่ขจัดพิษสุรา

พร้อมกับยังมีสรรพคุณป้องกันอันตรายจากสุรา คนที่ดื่มสุราตามปกติดื่มน้ำกระจับคั้นเสมอก็มีส่วนดีต่อร่างกาย ถ้าคนที่มีพื้นภูมิเย็น ควรนำขิงสดใส่ลงไปในน้ำกระจับบ้าง ต้มให้เดือดแล้วดื่ม ก็จะไม่เกิดปฏิกิริยาอันไม่ดีได้

เมื่อถึงฤดูร้อน ถ้าหากบนศีรษะและใบหน้าของเด็กเกิดเป็นฝีเม็ดเล็ก เนื่องจากเจ็บคันมากเหลือเกินทำให้เด็กนั่งนอนไม่สบาย ดื่มหรือรับประทานไม่สงบนิ่ง การรักษาฝีเม็ดเล็กอย่างนี้ ชาวบ้านใช้กระจับ เอากระจับเผาทั้งเปลือกให้เป็นแป้งเปียก ทางลงบนเม็ดฝีบ่อยๆ มีสรรพคุณบรรเทาอาการบวมระงับแผล ถ้าเกิดเป็นฝีเม็ดเล็ก ในเวลาเดียวกันเอาเนื้อกระจับต้มโจ๊กรับประทานก็จะหายเร็วยิ่งขึ้น



# พุทรา

พุทรา มีพันธุ์อยู่มากมายหลายชนิด พุทราที่ผลิตในประเทศจีน ส่วนมากเป็นชนิดพันธุ์ที่ดี พุทราที่คนทั้งหลายใช้รับประทานกันทั่วไปนั้น มีอยู่หลายชนิดดังต่อไปนี้ พุทราแดง (อั้งจ๊อ) พุทราดำ (เฮ๊กจ๊อ) พุทราหวาน (บิจ๊อ) พุทราใต้ (น่ำจ๊อ) สิ่งที่บำรุงเลี้ยงที่เจือปนอยู่ในพุทรา คือ

พุทราแดง (ฮั่งจ๊อ) น้ำ 26.9 โปรตีน 2.6 ไขมัน 0.3 เกลืออินทรีย์ 1.1 ใยเส้นหยาบ 2.3 ธาตุถ่านปนน้ำ 53.9

พุทราดำ (เฮ๊กจ๊อ) น้ำ 12.7 โปรตีน 6.1 ไขมัน0.3 เกลืออินทรีย์ 2.5 ใยเส้นหยาบ 5.7 ธาตุถ่านปนน้ำ 58.2

พุทราหวาน (บิจ๊อ) น้ำ 17.6 โปรตีน 1.3 ไขมัน 0.1 เกลืออินทรีย์ 0.6 ใยเส้นหยาบ 2.1 ธาตุถ่านปนน้ำ73.0 ส่วนน้ำตาลและวิตามินที่เจือปนอยู่ในพุทราแต่ละชนิด เนื่องจากชนิดพันธุ์ดีเลวจึงสูงต่ำแตกต่างกัน

พุทราแดง (อั้งจ๊อ) มีคุณประโยชน์บำรุงโลหิตดียิ่งนัก เป็นพุทราชนิดพันธุ์ ที่ชาวบ้านนิยมใช้รับประทานกันอย่างแพร่หลาย ก็คือ ปรุงเป็นอาหารประจำบ้านและชอบเติม

กายให้เป็นประโยชน์ เหมือนดังเช่นต้มพุทราแดง ถั่วลิสงรับประทาน มีคุณประโยชน์ต่อการช่วยรักษาคนที่ป่วยเป็นโรคลมเท้า พุทราแดงต้มกับเง่าบัวดื่มน้ำซุป ทำให้ผิวหนังแดงระเรื่อ เอาพุทราแดงปรุงเป็นขนมรับประทาน เป็นของรับประทานที่ดีเป็นการบำรุงเลี้ยงใบหน้า

พุทราดำ (เฮ๊กจ๊อ) แพทย์จีนได้ยอมรับไว้ใช้เป็นยานานมาแล้ว โดยเฉพาะเทียบยาสมัยโบราณชอบใช้มากเป็นยาที่ค่อนข้างเผ็ดร้อน ถ้าหากผสมพุทราดำต้มเคี่ยวรับประทาน สามารถทำให้ฤทธิ์ยากลับคืนเป็นสะเทิน อาจหลีกเลี่ยง หลังจากรับประทานแล้วมีปฏิกิริยาไม่ดีได้ พุทราดำมีพลังบำรุงโลหิต แม้ว่ามีสรรพคุณล่าช้าบ้าง ถ้าหากสามารถใช้อยู่เวลายาวนาน ผลของการรักษาปลอดภัยเป็นที่น่าเชื่อถือเอาพุทราดำแช่สุราบำรุงร่างกายให้แข็งแรงและมีคุณต่อเลือดลมหญิงหลังจากคลอดบุตรแล้วใช้ดื่ม สามารถเร่งให้กำลังจิตใจกลับคืนเป็นปกติดังเดิม คนที่มีร่างกายอ่อนแอทั่วไป ถ้าหากดื่มสุราเคยชิน ควรเอามาใช้บำรุงร่างกาย

พุทราหวาน (บิจ๊อ) สามารถทำให้ปอดชุ่มระงับอาการไอ ถ้าหากเนื่องจากสูบบุหรี่มากเกินไป รับประทานของทอดมันเกินไป เกิดปอดแห้งไอ บ้วนเสลดลำบาก ต้มดื่มน้ำซุป ขจัดปอดแห้งให้ชุ่มเวลานั้นเติมใส่พุทราหวานหลายผล มิใช่แต่รสของน้ำซุปจะหวานยิ่งขึ้น พลังการขจัดปอดแห้งให้ชุ่มก็ดียิ่งขึ้น

พุทราใต้ (น่ำจ๊อ) ตามที่ผู้มีประสบการณ์บอกว่าพุทราใต้มิใช่แต่บำรุงเป็นคุณต่อโลหิต มีผลทำให้ปอดชุ่มเกิดมีน้ำลาย พร้อมกับมีคุณประโยชน์บำรุงกระเพาะอาหารให้แข็งแรง ทำให้ม้าม ตับไต แข็งแรง ปริมาณที่รับประทานแต่และครั้งไม่ควรมากเกินไป โดยเฉพาะควรสนใจกับผู้ที่รับประทานเป็นของบำรุง เป็นเวลายาวนานเพราะว่าพุทราใต้เป็นพุทราชนิดที่มีส่วนน้ำตาลกับธาตุเหนียวค่อนข้างมากรับประทานมาก อาจจะกระทบกระเทือนกับการย่อยอาหารทำให้กระเพาะอาหารและลำไส้ขัดข้อง

แม้ว่ามีคนยอมรับว่า เมื่อกล่าวทางด้านสรรพคุณใช้เป็นยา พุทราใต้ไม่เทียบเท่ากับพุทราดำ แต่มีคนบอกว่าเมื่อได้ผสมกับยาต้มรับประทาน มีผลสะเทินกับฤทธิ์ยาไม่ต้องสงสัยว่าพุทราดำต้องดีกว่าพุทราใต้ แต่ถ้าใช้เป็นของรับประทานบำบัดรักษา บำรุงร่างกายให้แข็งแรงเมื่อนั้นอันที่จริงพุทราใต้ดีกว่าพุทราดำมากมาย ถ้าเฉพาะเอาแต่อย่างเดียวแช่สุรา พุทราใต้มีสรรพคุณดีกว่าพุทราดำมากมาย สุราพุทราใต้มีคุณประโยชน์ทำให้ม้ามแข็งแรง ไตมั่นคงแลไม่มีความเสียหายที่แห้งผาก ใช้เป็นของบำรุงร่างกายอยู่เสมอก็ได้



# ดอกก้ามปู (จามจุรี)

ชาวบ้านเคยชินกับการเอาดอกก้ามปู (จามจุรี) มาต้มกับน้ำเป็นเครื่องดื่ม และมีคนเอามันมาผสมกับจำพวกเนื้อหรือของอย่างอื่น ปรุงเป็นของรับประทาน บำบัดรักษาโรคริดสีดวงตกโลหิต โรคอุจจาระตกโลหิตเหล่านี้

ดอกก้ามปู ที่ชาวจีนเรียกกันว่า "หวยฮวย" หรือ "หวยฮวยบี้" แม้ว่าจะรสขมบ้าง แต่มีคุณภาพจืดปกติเนื่องจากมันเจือปนด้วยธาตุสีเหลือง จึงมีสรรพคุณ รักษาขจัดอาการอักเสบ แก้พิษร้อน ทำให้โลหิตเย็นได้ดียิ่งนัก คนที่เคยชินกับการใช้สมุนไพรจีนต้มน้ำชา ดื่มแก้ร้อนใน เย็นเป็นคุณ แต่ละครั้งใช้แต่ดอกก้ามปูอย่างเดียว หรือผสมกับของอย่างอื่นที่มีคุณประโยชน์ขจัดความร้อน ต้มกับน้ำเป็นเครื่องดื่มขจัดพิษ ขจัดความร้อนชื้น

เหมือนดังเช่นที่คนธรรมดาทั่วไป เรียกกันว่า โลหิตร้อนหรือโลหิตแห้ง ผิวหนังเป็นแผลคันสุดแสนที่จะทนทานได้ เมื่อเกาเสร็จแล้วผิวหนังรู้สึกแสบร้อน มีคนเอาดอกก้ามปู 5 สลึง ถึง 1 ตำลึง ต้มน้ำ เติมน้ำตาลทรายเหลือง (สีรำ) บ้าง โดยเข้าใจว่าสามารถระงับแผล และระงับอาการคันได้ คนหนุ่มเป็นสิวมากเกินไป เอาดอกก้ามปูต้มกับน้ำตาลทราย

เหลืองดื่ม ก็จะระงับสิวที่กำเริบขึ้น ซึ่งจะได้ผลชั่วระยะหนึ่ง

เหมือนดังเช่นคนดื่มสุราติดงอมแงม และเป็นริดสีดวงด้วย พอรู้สึกว่าริดสีดวงมีอาการกำเริบ ก็เอาดอกก้ามปูแชตี่ (ยาจีน) อย่างละ 5 สลึง หรือ 1 ตำลึง ต้มน้ำรับประทาน เมื่อดื่มได้สองสามครั้ง อาจจะหลีกเลี่ยงความเจ็บปวดจากฝีริดสีดวงกำเริบไปได้ครั้งหนึ่ง เพียงแต่เป็นการรักษาชั่วคราวเท่านั้น

คนทั้งหลาย เอาดอกก้ามปูต้มกับลำไส้ใหญ่ของสุกร เป็นของรับประทานบำบัดรักษา เพื่อจัดการกับฝีริดสีดวงที่ตกโลหิต อุจจาระตกโลหิต หรืออุจจาระมีโลหิตออกแกมด้วย วิธีปรุงอย่างพื้นบ้านอย่างนี้ แต่ละท้องถิ่นก็ไม่เหมือนกัน ตามธรรมดาใช้ลำไส้ใหญ่ตรงของสุกรท่อนหนึ่ง (คือลำไส้ตรงส่วนที่ใกล้กับทวารหนัก) ล้างให้สะอาดเอาดอกก้ามปูประมาณ 2 ตำลึง ยัดใส่เข้าไปในลำไส้ ต้มมันด้วยไฟอ่อนๆ 3–4 ชั่วโมง เอาแต่น้ำซุปดื่ม มีบางคนยังใช้วิธีพื้นบ้านอย่างนี้ รักษาโรคริดสีดวงตกโลหิต หรืออุจจาระตกโลหิตเวลานั้น แม้ว่ายังคงใช้ดอกก้ามปู ลำไส้ใหญ่ของสุกรเป็นหลัก แต่มีวิธีพลิกแพลง 3 อย่าง ดังต่อไปนี้

(1) ขณะที่ถ่ายอุจจาระ จะต้องสูญสิ้นกำลังมากเหลือเกินจึงจะถ่ายอุจจาระออกมาได้ คนที่ยามปกติกำลังวังชาไม่เพียงพอ มีปัญหากำลังว่าง ต้องใช้วิธีพื้นบ้านอย่างนี้ ต้อง

เติมข้าวเหนียว ล้างลำไส้ใหญ่สุกรให้สะอาด เอาดอกก้ามปู 2 ตำลึง ข้าวเหนี่ยว 2 ตำลึง (ถ้าเป็นข้าวเหนียวดำยิ่งดี) คั่วด้วยกันเสียก่อน ยัดใส่เข้าไปในลำไส้ใหญ่ของสุกร ตอนปลายทั้งสองข้างเอาเชือกผูกมัดไว้ใส่ไว้ในหม้อเคลือบ เติมน้ำพอควร ต้มเคี่ยวนาน 3-4 ชั่วโมง เอาน้ำซุปดื่ม

(2) ขณะที่ถ่ายอุจจาระ ไม่มีความลำบากทั้งสิ้นแต่อุจจาระมักจะจางและเน่า เมื่อนั้นใช้ดอกก้ามปู 2 ตำลึง เปะจื๊อยิ้น (ยาจีน) 5 สลึง

(3) แม้ว่าขณะที่ถ่ายอุจจาระไม่ลำบาก แต่เป็นก้อนแข็งมากเหลือเกิน หรือเหมือนดังลูกระสุนเมื่อนั้นใช้ดอกก้ามปู 2 ตำลึง งาดำ 2 ตำลึง ลงคั่วในกระทะด้วยกันเสียก่อน ปรุงตามวิธีดังกล่าวข้างต้น เอาน้ำซุปดื่ม

ถ้าหากป่วยเป็นโรคริดสีดวง โลหิตตกเสมอ หรือยามปกติเป็นโรคถ่ายอุจจาระตกโลหิต (ไม่ใช่เป็นโรคริดสีดวง) ไม่ว่าจะตกโลหิตก่อนหน้าหรือหลังการถ่ายอุจจาระ หรือว่าอุจจาระแล้วจึงมีโลหิตหยดตก ในอุจจาระมีโลหิตไหลออกมาเสมอ โลหิตสดๆ ปนกับอุจจาระถ่ายออกมา ถ้าหากอุจจาระไม่ใช่สีดำ โลหิตที่ถ่ายออกมาเป็นสีแดงจัด ลองใช้วิธีรับประทานบำบัดรักษาของชาวบ้านอย่างนี้หาได้ขัดข้องไม่ แต่ว่าคนที่ยามปกติม้ามว่าง ไตมีความเย็น เกิดท้องร่วงได้ง่าย การเอาดอกก้ามปูเป็นเครื่องดื่มแก้ร้อนใน ให้เย็นเป็นคุณนั้นก็ไม่เหมาะสม

# ข้าวโพด

ส่วนเยื่อกับเปลือกของเมล็ดข้าวโพด มีวัตถุอย่างหนึ่งที่เร่งพลังการสืบพันธุ์ของสัตว์ โดยเฉพาะข้าวฟ่างกับข้าวโพดที่ใช้เลี้ยงนก เจือปนด้วยวัตถุที่เร่งพลังการสืบพันธุ์อย่างนี้มากยิ่งนัก มีคนได้ผ่านการศึกษาค้นคว้าเอาข้าวฟ่างหรือข้าวโพดที่มีเปลือก เลี้ยงนกนางแอ่นขาว เมื่อนั้นพลังการสืบพันธุ์ก็แข็งแรง ร่างกายของนกก็แข็งแรงด้วย ถ้าหากเอาข้าวฟ่างหรือข้าวโพด ที่กระเทาะเปลือกออกแล้วไปเลี้ยงนก เมื่อนั้น
3 พลังการสืบพันธุ์ก็อ่อนแอ ยิ่งกว่านั้นไข่ที่ตกออกมาก็ไม่สามารถฟักออกเป็นลูกนกได้ มีคนยอมรับว่า ถ้าหากเอาข้าวฟ่างหรือข้าวโพด ที่มีเยื่อหุ้มเปลือกรับประทานอยู่เสมอสำหรับ "ธาตุฮอร์โมน" ที่ร่างกายคนเราต้องการ อาจจะมีคุณประโยชน์บำรุงและเร่งการเคลื่อนไหว

ในที่นี้จะกล่าวถึงข้าวโพด ประชาชนที่อาศัยอยู่ทางภาคตะวันตกเฉียงเหนือของประเทศจีน เคยชินกับการใช้ข้าวโพดเป็นอาหารหลัก สิ่งบำรุงเลี้ยงที่เจือปนอยู่ในข้าวโพดตามธรรมดาเป็น แป้ง 71.4 โปรตีน 11.5 ไขมัน 4.3 ใยเส้น 2.00 ธาตุถ่าน 10.0 มีวิตามิน ดี. เจือปนอยู่สูงมากยิ่งนัก ข้าวโพดเป็นวัตถุดิบปรุงทำเป็นน้ำตาลองุ่นได้

ประชาชนทางภาคใต้ของประเทศจีน เกี่ยวกับข้าวโพดของสิ่งนี้ ตามธรรมดาถือเป็นขนมรับประทาน ตามปกติเอามันทั้งฝักต้มให้สุก แล้วรับประทานแต่ละเม็ด ถ้าหากเคี้ยวไม่แหลก หรือรับประทานมากเกินไป ก็จะทำให้การย่อยอาหารขัดข้อง เด็กรับประทานมากเกินไปมักเกิดเป็นโรคท้องร่วง ด้วยเหตุนี้ มีผู้ปกครองบางคนห้ามไม่ให้เด็กรับประทานข้าวโพด อันที่จริงการรับประทานข้าวโพดทั้งเมล็ด โดยเฉพาะบดเคี้ยวไม่แหลกและรับประทานมากเกินไป ทั้งที่เป็นประชาชนทางภาคเหนือ ก็ยากที่จะหลีกเลี่ยงเกิดการย่อยอาหารไม่ดี หรือท้องร่วงได้

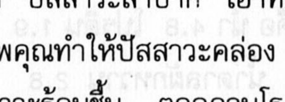
ถ้าหากเอาข้าวโพดมาโม่บดเป็นแป้งรับประทานเนื่องจากกระเพาะอาหารและลำไส้ของประชาชนทางภาคใต้ไม่เคยชิน ทั้งที่แป้งข้าวโพดก็ไม่ควรรับประทานทุกๆ วัน เป็นเพียงแต่รับประทานเป็นอาหารอดิเรกเท่านั้นก็ดีแล้ว ตามปกติควรต้มเป็นโจ๊กหรือผสมกับจำพวกเนื้อต้มเป็นน้ำซุปรับประทาน

คนที่รับประทานข้าวโพดเป็นประจำอยู่เสมอ มิใช่แต่จะมีส่วนดีต่อ "ธาตุฮอร์โมน" พร้อมกับยังมีคุณประโยชน์ทำให้หัวใจแข็งแรง และป้องกันโรคหัวใจที่เกิดขึ้นได้ หรือคนที่ป่วยเป็นโรคหัวใจแล้ว เพื่อช่วยเหลือให้หัวใจแข็งแรงกลับคืนดังเดิม ควรเอาข้าวโพดเป็นของรับประทานบำบัดรักษา แต่

จะต้องสนใจไว้ว่าแต่ละครั้ง ไม่ควรรับประทานมากเกินไป หรืออิ่มมากเกินไป และไม่ควรรับประทานทั้งเมล็ด เพื่อหลีกเลี่ยงปัญหาการอืดแน่น

หนวดข้าวโพดหรือฝอยข้าวโพด ยังมีส่าของอ๊อกไซด์และน้ำตาลของนมที่ไม่มีน้ำ ใช้เป็นยาขับปัสสาวะให้คล่อง ตลอดจนอาการบวมที่เกิดจากโรคไต และโรคเบาหวานล้วนแต่ใช้เป็นยารักษาไต และเป็นคุณประโยชน์ดี ถ้าหากเนื่องจากถุงน้ำดีอักเสบ หรือว่าการขับแยกน้ำดีขัดข้องเกิดเป็นโรคการย่อยอาหารไม่ดี หรือโรคดีซ่านจะใช้เป็นยารักษาก็มีสรรพคุณอันแน่นอน เนื่องจากกระเพาะปัสสาวะมีปัญหาชื้นร้อน จึงเจ็บปวด ปัสสาวะลำบาก เอาหนวดข้าวโพดมาต้มกับน้ำดื่ม มีสรรพคุณทำให้ปัสสาวะคล่อง ระงับความเจ็บปวดที่กระเพาะปัสสาวะร้อนชื้น ตลอดจนโรคไอร้อยวันของทารก หรือออกหัดแล้วเกิดไอ ชาวบ้านมักเอาหนวดข้าวโพดต้มน้ำให้ทารกดื่ม สรรพคุณไม่เลวพร้อมกับมีคุณประโยชน์อย่างอื่น

แกวฝักข้าวโพดมีคุณประโยชน์ ทำให้ปัสสาวะคล่อง ถ้าทารกถ่ายปัสสาวะสีเหลืองทอง เอามาต้มน้ำให้ทารกดื่ม ปัสสาวะก็จะเป็นปกติดังเดิม



# เมล็ดบัว

เมล็ดบัว ตามที่ทราบว่า ผลิตออกจากมณฑลโอ้วหน่ำ (ฮูนาน) ในประเทศจีนมีคุณภาพดีมากที่สุดมีชื่อเรียกว่า "เซียงเน้ย" ที่ผลิตจากมณฑลฮกเกี้ยน เรียกว่า "เกี้ยนเน้ย" ตำราสมุนไพรเภสัชศาสตร์จีนกล่าวว่า "เมล็ดบัวบำรุงหัวใจเป็นคุณต่อม้าม รักษาการถ่ายระบาย ทำให้กำลังแข็งแรง ตามปกติใช้เป็นยาบำรุงกำลังให้แข็งแรง"

วิตามิน ซี. ที่เจือปนอยู่ในเมล็ดบัว มีปริมาณมากยิ่งนัก พร้อมกับยังเจือปนด้วยด่างเมล็ดบัว สิ่งบำรุงเลี้ยงอย่างอื่น คือ น้ำ 4.8 โปรตีน 1.9 ไขมัน 2.0 จำพวกโบรมีน 20.2 น้ำตาลผักหวาน 2.8 ธาตุถ่าน 3.9 แร่ธาตุก็มีทองแดง แมงกานีส ติตาเนียมเหล่านี้

ทางด้านใช้เป็นอาหาร เมล็ดบัวเป็นของรับประทานที่มีสิ่งบำรุงเลี้ยงอย่างอุดมสมบูรณ์แน่นอน ทางด้านใช้เป็นยาสามารถรักษาอาการท้องร่วงที่ม้ามว่าง โดยเฉพาะเด็กเนื่องจากรับประทาน ทำให้ม้ามและกระเพาะอาหารเสียหาย พลังการย่อยอาหารของกระเพาะอาหารและลำไส้อ่อนแอ ด้วยเหตุนี้ จึงท้องร่วงเสมอ นานวันเข้ากระทบกระเทือนถึงกำลังวังชาและหัวใจ เป็นอุปสรรคต่อการเจริญเติบโต ใบหน้าซูบผอม

เหลืองเสมอ ไม่เจริญอาหาร ปัสสาวะเป็นสีเหลืองทอง อุจจาระเละเน่า หลังจากดื่มหรือรับประทานแล้ว มักปวดท้องอยู่เป็นเวลานาน นี่คืออาการโรคที่เกิดขึ้นจากม้ามและกระเพาะอาหารเสื่อมโทรมอ่อนแอ จงเอาเมล็ดบัวทั้งเมล็ด 1-2 ตำลึง ฮุ้นงิ้ม (ยาจีน) 3 สลึง ต้มกับน้ำให้เด็กดื่ม (ทั้งไส้ในเมล็ดบัวด้วย) เมื่อได้รับประทานน้ำซุปต้มเมล็ดบัวกับฮุ้นงิ้ม (ยาจีน) อย่างนี้หลายครั้งมารักษาทำให้ม้ามแข็งแรง บุกเบิกกระเพาะอาหาร ทำให้เจริญอาหาร ระงับการถ่าย จัดการกับลำไส้ได้ดี

ชาวบ้านเคยชินเอาเมล็ดบัวเป็นของรับประทานบำบัดรักษา ทำให้ม้ามของเด็กแข็งแรง ถ้าหากปรากฏว่าเด็กมีอาการถ่ายท้องร่วง โดยเฉพาะอุจจาระมีสีขาวสีเทาแกม เมื่อนั้นเอาเมล็ดบัวมาหุงกับข้าวให้เด็กรับประทาน หรือจะเอาเมล็ดบัวต้มโจ๊กรับประทานก็ได้ มักทำให้อุจจาระกลับคืนเป็นปกติ ควรรู้ไว้ว่าเด็กส่วนใหญ่ที่เกิดเป็นโรคแต่ละครั้ง เกิดขึ้นมาจากปัญหาการย่อยอาหารของกระเพาะอาหาร และลำไส้เพราะว่าเด็กชอบตะกละชอบรับประทานของสำส่อน ไม่รู้จักอนามัยในการดื่มและรับประทาน จึงทำให้กระเพาะอาหารและลำไส้เป็นอันตรายได้ง่ายเหลือเกิน ดังนั้นจึงไม่อยากดื่มและรับประทานจนกระทั่งเกิดเป็นโรคกระเพาะและลำไส้อักเสบ คือจะปรากฏพบเห็นในวันปกติเด็กมีอาการถ่ายอุจจาระท้องร่วง

เมื่อลองเอาเมล็ดบัวหุงกับข้าวหรือต้มกับโจ๊กเป็นของรับประทานบำบัดรักษา ถ้ากล่าวกันตามธรรมดาทั่วไปแล้ว ก็จะมีแต่คุณไม่มีอุปสรรคขัดข้อง

เพียงแต่ ความร้อนของเมล็ดบัวสูงมากยิ่งนัก ถ้าหากร่างกายมีปัญหาเป็นไข้ตัวร้อน หรือ กระเพาะอาหารและลำไส้ร้อนพร้อมกับอุจจาระผูก ท้องมีอาการอืดเต็มแน่นและเจ็บปวด การรับประทานเมล็ดบัวก็ไม่เหมาะสม

แพทย์รุ่นก่อนยอมรับว่า เมล็ดบัวเหมาะสมใช้กับโรคอุจจาระตกโลหิตที่เกิดจากม้ามว่าง ควรรับประทานทั้งเมล็ด มีสรรพคุณรักษาดีมาก การใช้เมล็ดบัวเป็นยา ควรใช้ทั้งเมล็ด ในนั้นอาจจะมีเหตุผลอยู่ในเมื่อใช้กับเนื้อเมล็ดบัวมีคุณภาพคั่งความร้อนนิดหน่อย แต่เมื่อไส้เมล็ดบัวที่มีคุณภาพเย็น และเยื่อของเมล็ดบัวที่มีวิตามิน ซี. เจือปนอยู่ปริมาณมากมายยิ่ง คุณภาพคั่งความร้อนนิดหน่อยของเมล็ดบัวก็จะถูกสะเทินให้กลมกลืนกัน เป็นยาทำให้ม้ามแข็งแรง มีแต่คุณยิ่งขึ้นไม่มีเรื่องเสียหาย

เมล็ดบัวใหม่ คือเอาออกมาจากฝักบัว ยังไม่สุกแก่เต็มที่ คนทั้งหลายเรียกว่า "เมล็ดบัวสด" มีสรรพคุณชำระหัวใจเลี้ยงกระเพาะอาหารยิ่งนัก ก็คือรับประทานทั้งสดๆ อย่างนี้และมีสรรพคุณรักษาโรคบิดปิดปากทวารหรือโรคตกโลหิตไม่หายเป็นเวลานานวัน ไม่เลวเลย

# กิ่งหม่อน รากหญ้าคา

กิ่งหม่อน รากหญ้าคา ชาวบ้านเคยชินใช้มันรับประทานบำบัดรักษามาแต่เนิ่น สรรพคุณของสิ่งทั้ง 2 นี้ตลอดจนวิธีใช้ ส่วนใหญ่มีดังต่อไปนี้

กิ่งหม่อน เป็นยาขจัดลมร้อนอย่างดี ทำให้ข้อต่อกระดูกคล่องผ่อนคลาย ถ่ายปัสสาวะคล่อง รักษาโรคปวดเจ็บเหน็บชา ขจัดมือเท้าเป็นตะคริว จัดการกับลมร้อนที่เกิดย้อนขึ้นมาจากปอด อาการไอ มีสรรพคุณเป็นที่เชื่อถือและปลอดภัย ต้นหม่อนที่มีลำต้นแก่ใหญ่โต ลำต้นของมันกับโคนของมัน ใช้ทางด้านรับประทานบำบัดรักษามีคุณประโยชน์ดียิ่งนัก

ถ้าหากซื้อได้ลำต้นของต้นหม่อนแก่ หรือโคนต้นหม่อน เลื่อยมันออกเป็นท่อนๆ วางผึ่งไว้ในที่แห้ง เก็บไว้ยิ่งเก่าก็ยิ่งใช้การได้ดี ต้นหม่อนแก่ที่เก่าๆ คุณภาพเย็นน้อยมาก แม้ว่าผู้ที่ร่างกายอ่อนแอ ดื่มหาได้เป็นไรไม่ ถ้าหากเด็กมีความร้อนคั่งค้าง ปัสสาวะเป็นสีเหลืองทองและมีกลิ่นฉุนมาก ไอ เสลดมาก น้ำมูก ข้น ควรเอามีดผ่าต้นหม่อนออกเป็นชิ้นเล็กๆ แต่ละครั้งใช่ 1–2 ตำลึงต้มกับน้ำดื่ม หรือต้มกับโจ๊กให้เด็กรับประทาน มีสรรพคุณขจัดความ

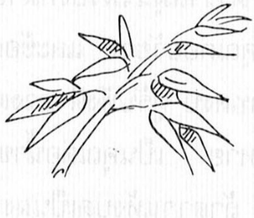
ร้อนในปอดชำระกระเพาะอาหารและลำไส้ ขจัดเสลดไอ ในเดือนหนึ่งให้เด็กรับประทานโจ๊กกิ่งหม่อนแก่ได้หลายครั้งเสมอ เกี่ยวกับปัญหาโรคร้อน หรือเสลดคั่งค้างอาหารหมักหมมถึงอย่างไรก็ลดลงมากทีเดียว

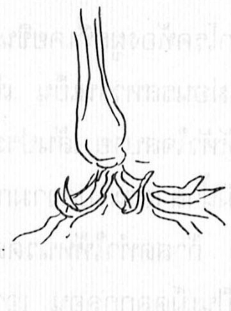
รากหญ้าคา หรือที่เรียกว่ารากหญ้าแฝก มีอยู่ทั่วไปทุกแห่ง ขุดเอารากหญ้าคาขาวในที่ดินทราย ใกล้น้ำมีสรรพคุณดียิ่งนัก รากหญ้าคาหวานเย็นชำระให้จืดเพียงแต่คนที่กระเพาะอาหารเย็นมากเหลือเกิน แน่นอึดอัดอาเจียนอยู่เสมอ ไม่ควรรับประทานบ่อยๆ หรือรับประทานมาก ชาวบ้านที่อยู่ตามชนบท มักขุดเอารากหญ้าคาสดมาต้มน้ำดื่มโดยเข้าใจว่ามีคุณประโยชน์ขจัดไฟแก้ความร้อน เพียงแต่ต้มเคี่ยวด้วยไฟอ่อนให้นานพอ ชายหญิง คนแก่เฒ่า เด็กเล็กดื่มกันได้ทั้งสิ้นไม่มีห้ามเว้น ชาวบ้านบางคนชอบเอากิ่งหม่อนรากหญ้าคาต้มโจ๊กรับประทาน โดยบอกว่าชำระหัวใจและปอดและทำให้อวัยวะภายในชุ่มชื้น ปีหนึ่ง 4 ฤดูล้วนแต่ต้มโจ๊กแก้ร้อนทำให้เย็นเป็นคุณ

จากประสบการณ์ของแพทย์จีนรุ่นก่อน เอารากหญ้าคามาขจัดความรุ่มร้อนหลังจากป่วยไข้แล้ว ได้ผลดีและปลอดภัยเหมือนดังเช่น หลังจากที่ป่วยเป็นโรคร้อนแล้วหัวใจรุ่มร้อนมากเหลือเกิน ปัสสาวะเป็นสีเหลืองทอง กลางคืนนอนหลับยาก นอนแล้วเกิดฝันร้ายมากมาย บางทีฝันร้ายจนตกใจตื่น

เหงื่อกาฬไหลออกตลอดร่างกาย อาการรุ่มร้อนอย่างนี้ เนื่องมาจากในเวลาที่ขับไล่ความร้อนใช้ยาที่เย็นและขมมากเกินไป หรือใช้ยาบำรุงรวดเร็วเกินไป จึงเกิดเป็นขึ้นได้ ปัญหาอาการรุ่มร้อนอย่างนี้ บางทีก็หายได้ยากเหลือเกิน

ปัญหาขจัดความรุ่มร้อนอย่างนี้ ลองเอา "น้ำต้มรากหญ้าคา" ดื่ม วิธีทำ คือ ไปที่ร้านขายใบยาสดซื้อรากหญ้าคาสดมา 2 ตำลึง สับให้แหลกต้มด้วยน้ำ 2 ถ้วย คอยทำให้น้ำเดือดจึงเอารากหญ้าคาใส่ลงไป ไม่ต้องเติมไฟอีก ปล่อยให้มันต้ม (อบ) จนน้ำอุ่น ใช้ดื่มแทนต่างน้ำชาประจำวัน ดื่มให้มากหลายๆ วัน ความรุ่มร้อนก็จะขจัดหายไปได้ ส่วนการใช้ยาบำรุงหรือยาเม็ดวิตามินก็สับสนมากเหลือเกิน ทำให้เกิดอาการรุ่มร้อนดังกล่าว ควรใช้วิธีอย่างนี้มาจัดการ





# ผลหม่อน

ผลหม่อน คือ ผลที่ออกมาจากต้นหม่อน ใหญ่เหมือนพุทราแดง รูปร่างภายนอกคล้ายกันบ้างนิดหน่อย ก่อนหน้าที่ยังไม่สุกมีสีเขียวและเปรี้ยว เวลาเริ่มต้นสุกสีแดงอ่อนๆ เมื่อสุกเต็มที่เป็นสีม่วงแก่ รสหวานอมเปรี้ยว ชาวบ้านชนบทเด็ดเอาผลที่สุกแก่รับประทาน ไม่มีการห้ามหรือเว้นอย่างใด ผลหม่อนเป็นผลไม้ชนิดหนึ่ง เจือปนด้วยน้ำตาลธาตุสี ของเหลวเมือกและกรดในอินทรีย์เหล่านี้

ตำราสมุนไพรเภสัชศาสตร์จีนกล่าวไว้ว่า "ผลหม่อนมีสรรพคุณบำรุงไต ทำให้ดวงตาสว่างแจ้ง บำรุงโลหิต ขจัดลม ตามปกติใช้เป็นยาบำรุงให้แข็งแรง และสามารถรักษาโรคท้องผูกที่เคยชิน ตำราสมุนไพรยังหมายเหตุไว้ว่า ผลหม่อนรสหวานเย็น เป็นคุณต่ออวัยวะ และข้อต่อกระดูก ทำให้หัวใจสบาย เส้นประสาทสงบ หูรับฟังดี ดวงตาสว่างตา เกิดมีน้ำลายระงับความกระหาย เป็นคุณต่อน้ำขจัดอาการบวม ถ้าสดทำให้หนวดดำ ถ้าตากแห้งบดเป็นผงผสมน้ำผึ้งปั้นเป็นเม็ดลูกกลอน เอาที่แก่สุกจัด กรองเอาน้ำเคี่ยวให้ข้นใส่กับน้ำผึ้งหยดลงในน้ำซุปหรือสุรายิ่งดี ถ้าใส่สุราโรงผ่านปีหนึ่งยิ่งดี *หลีสี่เตียง*เคยกล่าวไว้ว่า ผลหม่อนสามารถ

แก้พิษสุรา หมักสุรารับประทาน ทำให้ดื่มสะดวกคล่อง

*เลี้ยวฮีหยง*นักแพทย์ศาสตร์จีน สมัยราชวงศ์เหม็ง ได้ให้ทัศนะเกี่ยวกับผลหม่อนไว้ดังนี้ "ผลหม่อนรสหวานเย็น มีพลังความเย็น สีทีแรกแดงภายหลังเป็นสีม่วงรสเข้มข้น หวานเย็นเป็นคุณต่อโลหิตและขจัดความร้อนทำให้โลหิตเย็น บำรุงโลหิต เป็นยาที่เป็นคุณต่อธาตุตัวเมียอย่างไม่ต้องสงสัย....ธาตุตัวเมียไม่เพียงพอเมื่อนั้น เลือดลมในกระดูกไม่ผ่าน โลหิตเกิดเต็ม พลังธาตุตัวเมียแรงกล้า เมื่อนั้นเลือดลมก็ผ่านไปได้เอง ขับความร้อนให้ถอยทำให้ธาตุตัวเมียเกิด เมื่อนั้นตับก็ไม่มีไฟหัวใจสบายเส้นประสาทตาแจ่มใส..."

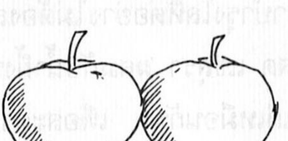
ประสบการณ์ที่ชาวบ้านรับประทานผลหม่อน โดยเข้าใจว่าผลหม่อนแช่สุรา ดื่มแล้วบำรุงโลหิตบุกเบิกกระเพาะอาหารเจริญอาหาร ดวงตาแจ่มใส นอนหลับสบาย ชุ่มชื้นไม่แห้ง ตามที่เล่าลือกันว่าคนแก่ ดื่มสุราผลหม่อนแช่อยู่เสมอสามารถทำให้เส้นผมที่หงอกขาวกลายเป็นสีดำได้

จากการบันทึกของนักเภสัชศาสตร์จีน ในสมัยก่อนชาวบ้านมีประสบการณ์รับประทาน มาเป็นเวลายาวนานผลหม่อนเป็นยาบำรุงโลหิตอย่างไม่ต้องสงสัยแล้ว ไม่ว่าจะรับประทานสด แช่สุรา ผสมกับน้ำผึ้งหรือทำเป็นน้ำซุปดื่มสรรพคุณล้วนแต่เหมือนกัน เพื่อสะดวกต่อการรับประทานเป็นเวลายาวนาน ควรใช้รับประทานอย่างแช่สุราหรือผสมกับ

น้ำผึ้งเป็นดีกว่า

วิธีเอาผลหม่อนมาแช่สุราก็ง่ายดายเหลือเกิน เลือกเอาผลหม่อนที่สุกแก่สีม่วงจัด แต่ละผลใส่บรรจุไว้ในไหเคลือบ เอาสุราโรงธรรมดาแช่ลงไป ผลหม่อนสดประมาณ 4 ตำลึง ควรแช่สุราโรง 1 ชั่ง แช่ได้ 1 หรือ 2 เดือนก็ดื่มได้ รสสุราหอมหวานติดอมเปรี้ยวบ้าง รับประทานก่อนหน้าอาหารบ้าง เป็นการเตือนกระเพาะอาหารให้ตื่นตัวและม้ามให้แข็งแรง คนที่ยามปกติร่างกายอ่อนแอ โลหิตน้อย หรือคนที่มีพื้นภูมิข้อกระดูกชื้นเจ็บปวด ควรดื่มสุราผลหม่อนมาจัดการเสมอ

ส่วนการเอาผลหม่อน มาผสมกับน้ำผึ้งรับประทานด้วยตนเองปัจจุบันนี้ ไม่จำเป็นต้องปรุงทำแล้ว เพราะว่าประเทศจีน ได้ปรุงทำ "ซึงเตียมบี" คือปรุงจากผลหม่อนสุกกับน้ำผึ้งรับประทานสะดวกมากยิ่งนัก ผลหม่อนผสมน้ำผึ้งอย่างนี้ คนที่เป็นโรคเส้นประสาทเสื่อมโทรมอ่อนแอ ใช้เป็นยาบำบัดอยู่เสมอ อันที่จริงมีสรรพคุณรักษาไม่เลวเลย เหมาะสมใช้ได้ทั้งชายหญิง คนแก่เฒ่า เด็กเล็ก แม้ว่ารับประทานเป็นเวลายาวนาน ก็จะไม่มีการเสพติด



# ☐ หนังสือที่พิมพ์ออกจำหน่าย ☐

| | | |
|---|---|---|
| 1. พูดอังกฤษ ฉบับสนทนาประจำวัน | FRANK | 40.- |
| 2. พูดอังกฤษ ไฮเทค ฉบับท่องเที่ยว-ธุรกิจ | FRANK | 40.- |
| 3. พูดอังกฤษ ฉบับเรียนลัดพัฒนา | FRANK | 40.- |
| 4. พูดอังกฤษ แบบท่องเที่ยวไทย (ลัดพัฒนา) | TONY | 40.- |
| 5. พูดอังกฤษ แบบธุรกิจท่องเที่ยว (ไปนอก) | TONY | 40.- |
| 6. พูดอังกฤษ แบบสังคม มารยาท (ฟุด-ฟิด-ฟอ-ไฟ) | TONY | 40.- |
| 7. พูดอังกฤษ วิธีลัด (ปกแข็ง) | FRANK | 80.- |
| 8. ความรู้รอบตัว สิ่งมหัศจรรย์ของโลก | สุทธิ-ชิต ภิบาลเทพ | 30.- |
| 9. ความรู้รอบตัว หมื่นคำถาม-คำตอบ | สุทธิ-ชิต ภิบาลเทพ | 40.- |
| 10.ความรู้รอบตัวฉบับ พัฒนาการสู่อนาคต | ธริษตรี ธนะสีลังกูร | 40.- |
| 11.ความรู้รอบตัวฉบับ รอบรู้สู่โลกกว้าง | ธริษตรี ธนะสีลังกูร | 40.- |
| 12.ความรู้รอบตัวฉบับ สู่โลกาภิวัฒน์ | ธริษตรี ธนะสีลังกูร | 40.- |
| 13.ความรู้รอบตัวฉบับ ไขปัญหาโลกทัศน์ | ธริษตรี ธนะสีลังกูร | 40.- |
| 14.คู่มือซื้อสลากกินแบ่งรัฐบาล (ล็อตตารี่) | มนต์ชัย | 80.- |
| 15.ตำรากับข้าวเลิศรส | อมฤต | 40.- |
| 16.ตำราอาหารอบและอาหารว่าง | รสทิพย์ | 40.- |
| 17.ตำรากับข้าวคาวหวาน | อมฤต | 40.- |
| 18.ลายมือพยากรณ์ | พ.ต.หลวงเสนานิติการ | 40.- |
| 19.พิธีแก้อาถรรพ์และอุบาทว์ต่างๆ | ว.จีนประดิษฐ์ | 60.- |
| 20.พิธีสะเดาะเคราะห์ต่อชะตาด้วยตนเอง | ว.จีนประดิษฐ์ | 60.- |
| 21.ฤกษ์โบราณ | ว.จีนประดิษฐ์ | 60.- |
| 22.ตลุยแดนนรก | ว.จีนประดิษฐ์ | 120.- |
| 22.คำพังเพยและสุภาษิต | | 40.- |